

أسباب الشعور بالوحدة النفسية لدى الشباب

د. هاني الجزار

مدرس علم النفس

كلية الآداب - جامعة الزقازيق

هلا للنشر والتوزيع

في

أسباب الشعور بالوحدة النفسية

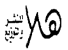
لدى الشباب

تأليف

دكتور/ هاني الجزار

مدرس علم النفس

كلية الآداب - جامعة الزقازيق



بطاقة فهرسة

الجزار، هاني

في أسباب الشعور بالوحدة النفسية لدى الشباب/ هاني الجزار ـ الجيزة: دار هلا للنشر والتوزيع، 2011

ص ؛ سم.

تدمك 5 397 356 977 978

1-.

2-.

أ-.

155.532

اسم الكتاب	: في أسباب الشعور بالوحدة النفسية لدى الشباب
تأليـــف	: د/ هاني الجزار
الناشـــر	: هلا للنشر والتوزيع
	: 6 شارع الدكتور حجازي – الصحفيين – الجيزة
تليفـــون	: 33041421 فاكس: 33449139
الموقع الإلكتروني	: www.halapublishing.net
البريد الإلكتروني	: hala@ halapublishing.net
مـدير التسـويق	: hazimhala@yahoo.com
رقـم الإيـداع	: 2011/2699
الترقيـم الدولي	: 978-977-356-397-5
طباعـــة	: هلا للنشر والتوزيع
طبع وفصل الألوان	: هلا للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى

1432 هـ - 2011 م

مدخل

تمهيد:

لا شك أن الإنسان كائن اجتماعي يميل بالفطرة للتجمع ويبحث دائمًا عن الآخر.... وتلك واحدة من أبرز ملامح الحياة الإنسانية. ولا شك أن الحياة قد تستحيل في غياب الآخر... فبالآخر يتأكد وجودنا الإنساني بل وتتحقق ماهيتنا الإنسانية. من هنا يسعى الإنسان إلى التواصل والارتباط بالآخر، ومن هنا يكابد ويعاني عند اضطراب العلاقة بالآخر. ويمثل الشعور بالوحدة دالة ذلك الاضطراب كميًا كان أو كيفيًا... فالشعور بالوحدة النفسية استجابة تزداد احتمالات حدوثها عند إدراك قصور منظومة العلاقات الاجتماعية، وبقدر القصور المدرك يكون الشعور بالوحدة النفسية.

والشعور بالوحدة النفسية ظاهرة خطيرة تواجه الإنسان المعاصر ومشكلة تُعد بمثابة نقطة البداية لعواقب وخيمة. ورغم ذلك، فلا تزال ظاهرة الوحدة النفسية تفتقر إلى الدراسة النظرية والإمبيريقية(*).

(Jones, Hobbs & Hockenbury, 1982, P. 682; Wiseman, Freund & Luried, 1995, P. 231).

هذا، ويشكل طلاب الجامعة أكثر فئات المجتمع شعورًا بالوحدة النفسية (فيوليت فؤاد إبراهيم، 1988، 8) وفي هذا الصدد، يذكر كل من جلوريا **(Gloria, 1979)** وبراج **(Bragg, 1979)** أن الشعور بالوحدة النفسية مشكلة خطيرة لدى عينة لا تقل عن 10٪ من مختلف قطاعات الراشدين، وهي مشكلة أكثر انتشارًا بين قطاعات الشباب بصفة عامة وقطاعات الشباب الجامعي بصفة خاصة **(Jones Freemoon &**

(*) في التوثيق سوف يقوم المؤلف بكتابة اسم المؤلِّف ثم سنة النشر وأرقام الصفحات.

(Goswick, 1981, P. 27). وفي المجتمع الأمريكي تؤكد نتائج الدراسة المسحية أن الشباب - والجامعي على وجه الخصوص - أكثر الفئات العمرية عرضة للشعور بالعزلة والوحدة (محمد عبد المؤمن حسين، منى راشد الزياني، 1944، 9). وتؤكد دراسة روبنشتاين (Robenstien, 1979) أيضًا أن طلاب الجامعة أكثر شعورًا بالوحدة النفسية مقارنة بالفئات الأخرى (ممدوحة سلامة، 1994، 29).

وعلى الجانب الآخر، تُعد الوحدة النفسية أهم المشكلات التي تدفع بشباب الجامعة في طلب خدمات الإرشاد والعلاج النفسي (Kosbab, 1989; Hamilton, 1996)، لهذه الأسباب قد تكون ضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول ظاهرة الوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة حتى يمكن الوقوف على العوامل والمتغيرات المسئولة، وحتى يمكن اتخاذ الإجراءات والتدابير اللازمة لتقليص هذه الظاهرة.

وتشير نتائج الدراسات القليلة إلى المهارات الاجتماعية وتقدير الذات كخصائص شخصية مهمة في حدوث الشعور بالوحدة النفسية لدى الشباب الجامعي (Stephan, 1988, P. 169). وفي هذا الكتاب نهدف إلى اختبار هذه العلاقة بين المهارات الاجتماعية وتقدير الذات (كمتغيرات مستقلة) والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة (كمتغير تابع).

إن نقص المهارات الاجتماعية وانخفاض تقديرات الذات أسباب تعجِّل بفشل التفاعل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية. فالأشخاص الذين يعانون قصورًا في مهاراتهم الاجتماعية هم أشخاص يفتقدون أساسيات التفاعل الاجتماعي، وذوو التقدير السلبي للذات أشخاص يتوقعون الرفض من قِبَل الآخرين ويتجنبون الاشتراك في الحياة الاجتماعية (Rets, Wheleer, Spiegel, Nezelk & Perri, 1982, pp. 979-996). ووفقًا لهذا التصور، يقترح البعض أن العمل على تحسين المهارات الاجتماعية وبناء تقدير جيد للذات استراتيجية قد تكون ذات فاعلية كبيرة في الوقاية من الشعور بالوحدة النفسية (France, 1984).

إن المهارات الاجتماعية أساس قوي في بناء واستمرار العلاقات وإدراك النجاح في هذه العلاقات (Riggio, Freidman). وفي المقابل، يمهد قصور المهارات الاجتماعية لنشأة المشكلات بين الشخصية وازدياد احتمالات الشعور بالوحدة النفسية (Goswick & Jones, 1982, P. 373). فالافتقار إلى المهارات الاجتماعية عادة ما يؤدي إلى الانسحاب والشعور بالوحدة النفسية (Baron & Byrne, 1984). وهو ما يشير إليه فاييس (Wiess, 1973)، فالمهارات الاجتماعية أهم خصائص الشخصية التي ترتبط بشكل سالب بالوحدة النفسية (جابر عبد الحميد، محمود أحمد عمر، 1989، 48). وتشير إليه أيضًا دراسة جونز وآخرين (Jones, et al., 1983) التي تؤكد أن المهارات الاجتماعية متغير يميز بين طلاب الجامعة ذوي الشعور بالوحدة والذين لا يشعرون بالوحدة (إبراهيم قشقوش، 1988، 332).

وتقدير الذات هو الآخر أحد شروط النجاح الاجتماعي والتفاعل الإيجابي البناء (مصطفى فهمي، 1991، 108; Jackson, Cocharan, 1990, P. 257). فقبول الذات يهيئ لقبول الآخرين، بينما يؤدي الشعور بفقدان القيمة والكفاية إلى التقوقع والتمركز حول الذات ورفض الاتصال الاجتماعي (Peplan & Perlman, 1982, P. 18). ذلك ما تؤكده دراسة برينان وأوسلاند (Brenan & Auslander, 1987) على المراهقين وطلبة الجامعة ... فقد كان التقدير السلبي للذات أهم المتغيرات التي ارتبطت بشكل متكرر مع الشعور بالوحدة (على خضر، محمد محروس الشناوي، 1988، 130)، وتؤكده كذلك دراسة جرين (Green, 1980) التي أوضحت أن تقدير الذات المنخفض أحد أهم مُنْبئات الشعور بالوحدة النفسية. وتأتي الدراسات الكلينيكية لتؤكد أيضًا هذه النتائج وتكشف عن أهمية العلاقة بين تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية (علي سليمان 1989، 15-40).

تقديم:

إن الوحدة خبرة شبه دائمة لها آثارها الضارة الواضحة. وغالبًا ما يشعر الإنسان بالعجز المطلق في مواجهة هذه الخبرة، ولعل حالات الانتحار ومحاولات الانتحار التي يُقْدِم عليها ذوو الشعور بالوحدة النفسية خير دليل على صدق هذا الافتراض (Paelding, 1981; Thomas, 1984). إن الشعور بالوحدة النفسية غالبًا ما يرتبط بتعاطي الكحول والجريمة والانتحار والمرض وسوء التوافق الاجتماعي (Pirhekayaty, 1986, P. 2464)، ويرتبط أيضًا بالاكتئاب واليأس والبارانويا والاغتراب ووجهة الضبط الخارجي والعدوان واحتمالات الانتحار (Diamant & Windholz, 1981, pp. 515, 552). وإضافة إلى ذلك، قد يكون بداية لشعور الفرد بالقلق والاكتئاب والاغتراب النفسي والانطواء الاجتماعي واحتقار الذات (Carlo, 1984, p. 2937; George, 1985, p. 1684; Downey, 1985, p. 2306). ودراسات أخرى عديدة تجمع على مثل هذه الآثار السلبية التي يمكن أن تصاحب الشعور بالوحدة النفسية أو تترتب عليه.

وعلى الجانب الآخر تشير الدراسات إلى الانتشار الواسع لهذا الشعور بين أفراد المجتمع الحديث.... على سبيل المثال، وجد برادبورن (Bradburn, 1969) في مسح واسع النطاق أن 26٪ من أفراد العينة يعانون الوحدة النفسية (Jones, Freemon & Gowick, 1981, p. 27). وفي مسح آخر وجد أن الأغلبية العظمى من الشعب الأمريكي تعاني الوحدة في وقت أو آخر، وأن 15٪ يعانون الوحدة في جميع الأحيان (محمد عبد المؤمن حسين، منى راشد الزياني، 1994، 10).

يتضح مما تقدم مدى خطورة الوحدة النفسية، ويتضح أيضًا مدى انتشارها بين فئات المجتمع المختلفة... ورغم هذه الخطورة ورغم هذا الانتشار، فقد ظلت الوحدة النفسية تعاني فقرًا نظريًا وتجريبيًا فترة طويلة من الزمن (Loucks, 1980, p. 142).

ويذكر على السيد سليمان (1992، 248) «أن المتصفح لأدبيات علم النفس يجد أن عدد البحوث التي أُجريت في ميدان الوحدة النفسية على مدى خمسين عامًا في الفترة من 1931 وحتى 1981 لم يتعد مائتين وثمانين بحثًا في الأدب السيكولوجي الناطق باللغة الإنجليزية (Peplau, et al., 1982; Hartog, 1980). أما عن البحوث التي رصدها مؤلف الكتاب في السنوات العشر الأخيرة في الأدب السيكولوجي العالمي، فهي لا تزيد على عشرين بحثًا منشورًا في الدوريات العلمية المختلفة. وأما في الأدب السيكولوجي الألماني، فالبحوث حول هذه الظاهرة لا تتعدى اثني عشر بحثًا (Schwab, 1991)، وأما عن الأدب السيكولوجي العربي والمصري، فإن البحوث والمقالات التي كُتبت أو نُشرت حول ظاهرة الوحدة النفسية والاغتراب لا يزيد – على حد علم الباحث – على خمسة عشر بحثًا ومقالاً وكتابًا تمت كلها خلال السنوات العشرين الأخيرة».

ورغم ما تحظى به ظاهرة الوحدة النفسية في الوقت الحالي من اهتمام علماء النفس بصفة عامة، وعلماء النفس الاجتماعي والإكلينيكي بصفة خاصة، فلا يزال من الواضح أن الميدان بحاجة إلى مزيد من البحث النظري والإمبريقي الذي يتناول مختلف جوانب وأبعاد الظاهرة، وصولاً إلى تحديد مسبباتها ومصاحباتها وما يمكن أن يترتب عليها من عواقب وآثار.

ووفقًا لنتائج الدراسات (Kosbab, 1989, Hamilton, 1996)، يُعد طلاب الجامعة أكثر فئات المجتمع حاجة إلى المساعدة الفعالة في مواجهة الشعور بالوحدة النفسية....... هذه المساعدة الفعالة لن تتأتى إلا من خلال دراسات تكشف عن كُنْه هذا الشعور وما يرتبط به من ظروف ومتغيرات لدى هذه الفئة... وهذا الكتاب قد يمثل خطوة في هذا الاتجاه.

وقد يبين هذا الكتاب عن نتائج يمكن أن تفيد عند تصميم برامج وقائية أو علاجية تستهدف منع انتشار أو تخفيف معاناة الشعور بالوحدة النفسية لدى شباب

الجامعة. ولعل ما يشير إليه جونز ورفاقه (Jones, Hobbs & Hockenbury, 1982, p. 688) قد يسهم في شرح الأهمية النظرية والتطبيقية للكتاب الحالي ...... فرغم أن هناك عوامل شخصية واجتماعية أخرى متضمنة في ظاهرة الوحدة النفسية، إلا أن المهارات الاجتماعية وتقدير الذات متغيرات ذات دلالة نظرية وتطبيقية مهمة. فمن الناحية التطبيقية، قد يفيد تحليل المهارات الاجتماعية وتقدير الذات في تصميم إجراءات علاجية فعالة في خفض الشعور بالوحدة. ومن الناحية النظرية، فإن تصور الشعور بالوحدة النفسية عبر قصور المهارات الاجتماعية وانخفاض تقدير الذات قد يتكامل مع التصورات أو التفسيرات الأخرى للشعور بالوحدة..... فالعوامل الأخرى قد تكون مسئولة عن ذلك الشعور بالوحدة الذي نخبُره جميعًا من آنٍ لآخر، بينما قد يكون قصور المهارات الاجتماعية والتقدير المنخفض للذات أكثر دلالة في تفسير أشكال أخرى من الوحدة النفسية أكثر إزمانًا.

لماذا هذا الكتاب ؟

يهدف المؤلف في هذا الكتاب إلى اختبار صدق العلاقة النظرية بين المهارات الاجتماعية وتقدير الذات كمتغيرات مستقلة والشعور بالوحدة النفسية كمتغير تابع لدى طلاب الجامعة. وفي ضوء هذا يطرح الكتاب التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق دالة بين الذكور والإناث في المهارات الاجتماعية، وتقدير الذات، والشعور بالوحدة النفسية؟
- ما العلاقة بين المهارات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية ؟
- ما العلاقة بين تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية ؟
- إلى أي مدى يمكن التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية من المهارات الاجتماعية وتقدير الذات ؟
- هل يمكن التوصل إلى فئة نوعية محددة من المهارات الاجتماعية أفضل من غيرها في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية ؟

بين يَدي المصطلح:

(1) المهارات الاجتماعية Social Skills:

تشير المهارات الاجتماعية إلى القدرة على التعبير الانفعالي، وإجادة لغة الكلام، والحساسية لأشكال الاتصال غير اللفظي وقواعد السلوك الاجتماعي، والكفاءة في ضبط الانفعال، ولعب الدور (**Riggio, 1990**).

(2) تقدير الذات Self-Esteem:

يُعرَّف تقدير الذات بأنه الحكم على الكفاءة والجدارة التي يتم التعبير عنها من خلال الاتجاه الذي يتبناه الفرد بصدد ذاته، وهو خبرة ذاتية ينقلها الفرد للآخرين عن طريق التقارير اللفظية ويعبر عنها أيضًا بالسلوك الظاهر (**Cooper Smith, 1981**).

(3) الشعور بالوحدة النفسية Loneliness:

يمثل الشعور بالوحدة النفسية رد فعل انفعالي يعبر عن التباين القائم بين العلاقات الواقعية للفرد والتصور المثالي لهذه العلاقات (**Peplau & Perlman, 1979**).

الفصل الأول

الإطار النظري

أولاً: المهارات الاجتماعية:

بدأت الأبحاث في مجال المهارات الاجتماعية منذ ما يقرب من خمسة وسبعين عامًا، عندما بدأ علماء النفس أولى محاولاتهم لتعريف الذكاء الاجتماعي وقياسه. كان ذلك في أعمال «**إدوارد ثورندايك**» وزملائه حين ركزوا اهتمامهم في الفترة من 1920-1930 على دراسة الذكاء المتعلق بقدرات الأفراد على التعامل بفاعلية مع الآخرين، ووعيهم بالقواعد التي تحكم السلوك الاجتماعي. حاول "**ثورندايك**" ومجموعته قياس هذه المهارات باستخدام اختبارات قريبة الشبه بتلك المستخدمة في تحديد مُعامِل الذكاء العام لكن هذه المحاولات باءت بالفشل؛ نظرًا لصعوبة قياس الذكاء الاجتماعي في ذلك الوقت بسبب بعض المعوقات التي حالت دون الفصل أو التمييز بينه وبين الذكاء العام (**Riggio, 1987**). هذا، وقد ركزت التعريفات التقليدية للذكاء الاجتماعي على الحِدَّة الاجتماعية **Social Acuity** فقط، أي القدرة على قراءة وفهم كل من السلوك الاجتماعي والمواقف الاجتماعية. واتضح فيما بعد أن الذكاء الاجتماعي أكثر من مجرد الحدة الاجتماعية... إن المهارات الاجتماعية، كما يقرر **ريجيو** (**Riggio, 1985**)، مُكوِّن متعدد الأبعاد يتضمن مهارات إرسال وفهم وتفسير المعلومات الاجتماعية، ويتضمن أيضًا مهارات مثل التعبير اللفظي والانفعالي ومشروعية السلوك الاجتماعي والقدرة على لعب الدور بكفاءة (محمد السيد، 1992، 1).

ويؤكد «ريجيو» (1987) أنه نتيجة التقدم الذي تم إحرازه في وسائل القياس ونتيجة التعمق في فهم السلوك الاجتماعي... صار من الممكن قياس المهارات الاجتماعية خاصة بعد التحقق التجريبي من أهميتها في عمليات تواصلنا الاجتماعي. "إن المهارات الاجتماعية هي أداة جد مهمة في تحقيق الفاعلية الاجتماعية والوصول إلى محصلات ناجحة في مواقف التفاعل المختلفة».

ويميز ماكفل (McFall, 1982, pp. 1-33) بين مدخلين في تصور المهارات الاجتماعية:

المدخل الأول:

ويتناول المهارة الاجتماعية باعتبارها بناء سلوكيًّا Behaviuoral Construct... مجموعة استجابات مميزة ومحددة بموقف معين.

المدخل الثاني:

ويُسمى مدخل أو نموذج السمة The Trait Model، ويتناول المهارة الاجتماعية كبناء فرضي يشير إلى خاصية شخصية أو استعداد عام للاستجابة.

ويضيف ماكفل (p. 10) أن نموذج السمة تجريدي بشكل كبير ويفتقر إلى التأييد التجريبي. وعلى الجانب الآخر، فإن اعتبار المهارة الاجتماعية بناءً سلوكيًّا مدخل يحاول تصحيح الطبيعة التجريدية غير الملاحظة لمدخل السمة، بتقديم استجابات مُعرَّفة إجرائيًّا في مواقف محددة. ورغم ذلك، فإن هناك عدة قضايا لم يحسمها هذا المدخل السلوكي يمكن تحديدها في:

(1) انتقاء الوحدات المناسبة من السلوك.

Selection of Appropriate Units of Behaviour.

(2) تصنيف المواقف الاجتماعية.

Classification of Social Situations.

(3) تصنيف المحصلات وتقييمها.

Classification and Evaluation of Outcomes

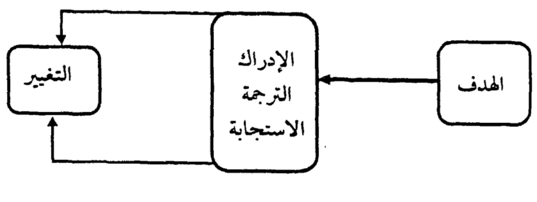
وأخيرًا يؤكد "ماكفل" أن الأمر بحاجة واضحة إلى تحقيق نوع من المصالحة بين هذين المدخلين في تناول المهارة الاجتماعية. ولسوء الحظ، ليس هناك ما يلوح في الأفق ويشير إلى تحقق مثل هذه المصالحة. وعلى ذلك فسوف تبقى المهارة الاجتماعية بناء ينقصه المزيد من التصور والتنقيح النظري Theoretical Refinement.

☜ تعريف المهارات الاجتماعية :

المهارة الاجتماعية مفهوم يفتقر إلى الوضوح والتحديد في تراث التنظير السيكولوجي، ومازلنا في حاجة إلى تصور نظري تتضح فيه ماهية هذا المفهوم وما الذي يعنيه تحديدًا. وفي محاولة لتحقيق فهم أفضل للمهارات الاجتماعية، قد يكون من المفيد استعراض بعض التعريفات التي قدمها الباحثون البارزون في هذا الميدان.

يعرض سترين ورفاقه (Strain, Guralnick & Walker, 1986, P. 149) لثلاثة تعريفات للمهارات الاجتماعية... تعريف ليبت ولوينسون (Libet & Lewinsohn, 1973) الذي يحدد المهارات الاجتماعية في القدرة المعقدة على الإتيان بسلوكيات تدعم إيجابيًا أو سلبيًا، وليس بسلوكيات يُعاقب عليها أو تُطفأ بواسطة الآخرين. وتعريف كومبس وسلابي (Combs & Slapy, 1997) الأقل إجرائية والذي يعادل بين المهارات الاجتماعية والقدرة على التفاعل في المواقف الاجتماعية بطرق محددة ذات قيمة ومقبولة اجتماعيًا، وفي الوقت ذاته تفيد على المستوى الشخصي أو تحقق فوائد متبادلة لطرفَي التفاعل أو تفيد الآخر بشكل أساسي. وتعريف فوستر وريتشي (Foster & Ritchey, 1979) الذي يؤكد أن المهارات الاجتماعية ليست سوى مجموعة استجابات فعالة يُصْدرها الشخص في موقف ما، تزيد إلى أقصى حد ممكن فرص حدوث واستمرار حدوث الآثار الإيجابية.

وقد وضع أرجايل (Argyle, 1967) نموذجًا للمهارات الاجتماعية، كما تظهر في الجماعة الثنائية، يفسر ما يحدث من تفاعل اجتماعي بين اثنين يواجه كل منهما الآخر ويقيم معه علاقة، على أساس أن كل فرد من هذين الفردين يعامل الآخر بالطريقة التي تحقق له هدفه ويستعين بمهاراته الاجتماعية في بلوغ تلك الغاية. ويتضح هذا النموذج في الشكل التخطيطي رقم (١).



شكل رقم (1)

غير أن هذا النموذج قد تعرض لانتقادات حادة، منها:

- أنه لا يحتوي على مُكوِّن معرفي.
- يتطلب جوانب متعددة من الإدراك.
- لا يتضمن مُكوِّنًا وجدانيًا واضحًا.
- نموذج غير فعال.

(السيد إبراهيم السمادوني 1944، 454-455).

وبمزيد من الإجرائية، يقرر رين وماركل (Rin & Markle, 1979, p. 108) أن المهارات الاجتماعية منظومة من السلوكات اللفظية وغير اللفظية نؤثر بها في استجابات الآخرين... هذه المنظومة تعمل كآلية يؤثر بها الأفراد في بيئاتهم من خلال بلوغ أو إزالة أو تجنب المحصلات المرغوبة وغير المرغوبة في الإطار الاجتماعي... ومدى النجاح في تحقيق المحصلات المرغوبة وتجنب أو الهروب من المحصلات غير المرغوبة دون الإضرار بالآخرين هو ما يمثل أساسا للحكم على مدى مهارات الفرد الاجتماعية.

في حين يفترض تراور (Trower, 1979, p. 4) أن لكل فرد أهدافًا يسعى إلى بلوغها للحصول على الإثابات، ويعتمد بلوغ الهدف على السلوك الذي يتسم بالمهارة.... وهو ذلك السلوك الذي يتضمن دورة لا تتوقف من مراقبة الأداء وتعديله

في ضوء بيانات التغذية الراجعة... إذا توقفت الدورة أو تعطلت كان ذلك مؤشرًا لفشل المهارات الاجتماعية وكانت المحصلات سلبية.

ويعتقد المؤلف أن التعريفات السابقة تثير بعض اللبس. على سبيل المثال، ليس واضحًا ما الذي تعنيه إجرائيًا مصطلحات مثل: «القدرة المعقدة» Complex Ability، أو «تفيد على المستوى الشخصي» Personally Beneficial، أو «الآثار الإيجابية» Positive Effects... إن تعريف المهارات الاجتماعية يتطلب مزيدًا من التحديد والإجرائية والتفسير حتى يفيد على المستويين: النظري والتطبيقي.

وفي هذا الاتجاه، يقدم مايكلسون وسوجاي وود وكازدين **(Michelson, Sugai, Wood & Kazdin, 1983)** تعريفًا متكاملاً للمهارات الاجتماعية تتضح مكوناته في النقاط التالية:

(1) تُكتسب المهارات الاجتماعية بشكل أساسي من خلال التعلُّم، (الملاحظة Observation، النمذجة Modelling، البروفة Rehearsal، التغذية الراجعة Feedback).

(2) تتضمن المهارات الاجتماعية سلوكات لفظية وغير لفظية محددة ومميزة.

(3) تقتضي المهارات الاجتماعية مبادءات واستجابات ملائمة وفعالة.

(4) تزيد المهارات الاجتماعية إلى أقصى حد ممكن احتمالات التدعيم الاجتماعي (ردود الفعل الإيجابية).

(5) المهارات الاجتماعية تفاعلية Interactive أساسًا ويتأثر أداؤها بخصائص أطراف التفاعل والبيئة التي يحدث فيها... فعمر وجنس ومكانة طرف التفاعل الآخر كلها عوامل تؤثر في أداء الشخص الاجتماعي.

(6) قصور الأداء الاجتماعي Social Performance Deficiency يمكن تحديده، وفي الوقت نفسه يمكن أن يكون هدفًا للتدخل.

وإضافة إلى هذه المكونات التعريفية للمهارات الاجتماعية، يفترض سترين ورفاقه (Strain, et al., 1986, p. 376) أن الوجهة Directionality التي يتخذها القصور الاجتماعي يجب أن توضع هي الأخرى في الاعتبار... هذه الوجهة تتضمن كُلاً من الانسحاب الاجتماعي Social Withdrawal والعدوان الاجتماعي Social Aggression.

هذا، ويقترح التراث التنظيري في مجالات المهارات الاجتماعية – على الأقل – ثلاثة تعريفات عامة .... الأول تعريف قبول الرفاق، والثاني التعريف السلوكي والثالث تعريف الصدق الاجتماعي (Strain, et al., 1986, pp. 149-151).

تعريف قبول الرفاق Peer Acceptance Definition:

وفيه يستخدم الباحثون بشكل أساسي مؤشرات قبول الرفاق أو الشعبية (المكانة السوسيوميترية Sociometric Status) لتعريف المهارة الاجتماعية. ووفقًا لهذا التعريف، فإن الأفراد الذين يتمتعون بالشعبية Popluarity وقبول الرفاق هم الأفراد الماهرون اجتماعيًا، هذا التعريف نجده مأخوذًا به في أعمال كثير من الباحثين البارزين في ميدان المهارات الاجتماعية. ورغم موضوعيته النسبية، فإن تعريف قبول الرفاق لا يحدد أي السلوكات يؤدي إلى الشعبية وقبول الرفاق... الأمر الذي يُعد أحد أوجه النقد الرئيسة التي تُوجَّه إلى هذا التعريف (pp. 149-150).

التعريف السلوكي Behavioural Definition:

ويفترض أن المهارات الاجتماعية ليست غير استجابات محددة في موقف ما تزداد معها – إلى أقصى حد ممكن – فرص استمرار التدعيم، وفي الوقت نفسه تقل احتمالات حدوث العقاب. هذا وتمثل ملاحظات السلوك في المواقف الطبيعية أو مواقف لعب الدور القياسات الرئيسة المستخدمة في تعريف المهارات الاجتماعية وفقًا لوجهة النظر السلوكية. ويتميز التعريف السلوكي – مقارنة بتعريف قبول الرفاق – بأن مقدمات ونتائج السلوكات الاجتماعية الخاصة يمكن التعرف عليها وتحديدها والتعامل معها

إجرائيًا لأغراض القياس والعلاج. غير أن هذا التعريف لا يتضمَّن أن هذه السلوكات الاجتماعية هي في الواقع مهارات اجتماعية أو دالة إحصائية أو مهمة اجتماعيًا؛ ذلك أن مجرد زيادة معدل تكرار سلوكات معينة يعرفها الباحثون مسبقًا بأنها مهارات اجتماعية قد لا يكون له تأثير يذكر على الأهداف أو المحصلات التي يراها المجتمع ذات قيمة. بقول آخر، هذه السلوكات قد لا ترتبط أو تؤدي إلى المحصلات التي يعتبرها المجتمع ذات أهمية (p. 150).

تعريف الصدق الاجتماعي Social Validity Definition:

ووفقًا لهذا التعريف، فإن المهارات الاجتماعية هي هذه السلوكات التي تنبئ بالمحصلات الاجتماعية المهمة. هذه المحصلات الاجتماعية قد تكون: (1) قبول الرفاق أو الشعبية، (2) أحكام الآخرين ذوي الأهمية (الوالدين، المدرّسين)، و/ أو (3) سلوكات اجتماعية أخرى ترتبط بشكل ثابت بقبول الرفاق أو أحكام الآخرين. وفي تعريف الصدق الاجتماعي تُستخدم الملاحظات الطبيعية للسلوك والمؤشرات السوسيومترية وتقديرات الآخرين ذوي الأهمية في قياس المهارة الاجتماعية وتعريفها. هذا ويتميز تعريف الصدق الاجتماعي بأنه لا يحدد السلوكات التي تتسم بالقصور فقط، لكنه أيضًا يعرف هذه السلوكات التي تتسم بالمهارة الاجتماعية، وذلك وفقًا لعلاقتها بالمحصلات المهمة اجتماعيًا (قبول الرفاق، قبول الوالدين، قبول المدرسين). إن تعريف الصدق الاجتماعي يجمع بين تعريف قبول الرفاق والتعريف السلوكي، وهو أيضًا أكثر التعريفات صدقًا من الناحية الاجتماعية وقد تأيد تجريبيًا في دراسات عديدة **(p. 150-151)**.

ويُلاحظ أن التعريفات الثلاثة السابقة للمهارات الاجتماعية تؤكد كلها على الكفاية الاجتماعية، وإذا كان الأمر كذلك وإذا كان الخلط بين المهارات الاجتماعية والكفاية الاجتماعية احتمالاً واردًا .... فإن المؤلف يرى ضرورة التمييز بين المفهومين.

المهارات الاجتماعية مقابل الكفاية الاجتماعية

Social Skill Versus Social Competence

شغلت قضية التمييز بين المهارة الاجتماعية والكفاية الاجتماعية حيزًا كبيرًا من اهتمام الباحثين. وتناول ماكفل **(McFall, 1982, pp. 1-33)** بمزيد من التفصيل التصور الخاص بالمهارة الاجتماعية مقابل الكفاية الاجتماعية، فالمهارات الاجتماعية هي ببساطة سلوكات محددة يقوم بها الفرد حتى يؤدي مهمة بكفاءة Competently، في حين تمثل الكفاية الاجتماعية مصطلحًا تقييميًا Evaluative Term يتعلق بالحكم على مدى كفاءة الفرد في أداء المهمة، هذا الحكم قد يقوم على آراء الآخرين ذوي الأهمية Opinions of Significant Others (الوالدين، المدرسين)، أو مقارنات وفقًا لمعايير محددة Explicit Criteria (عدد المهام الاجتماعية التي يتم أداؤها بشكل صحيح)، أو مقارنات ببعض النماذج والأمثلة المعيارية Normative Samples. ويضيف ماكفل أن الكفاية الاجتماعية لا تعني أداء استثنائيًا Exceptional Performance، إنما تشير فقط إلى أن الأداء كان على نحو ملائم Adequate.

ودون الاستطراد في عرض التصورات التي اهتمت بالتمييز بين المهارة الاجتماعية والكفاية الاجتماعية.. يعتقد الباحث أن مهاراتنا الاجتماعية هي إحدى وسائلنا الرئيسة في تحقيق الكفاية الاجتماعية من حيث هي بلوغ وإدراك للمحصلات الاجتماعية المهمة... فبدون المعرفة بالمهارات الاجتماعية والقدرة على ترجمة هذه المعرفة إلى سلوكات محددة يترتب عليها نتائج طيبة في مواقف الاتصال بين الشخصي تصبح الكفاية الاجتماعية هي بحق أمرًا صعب المنال.

كيفية اكتساب المهارات الاجتماعية:

إن المهارات الاجتماعية استراتيجية وقدرات متعلّمة تتحدد وفقًا لمعايير ثقافية واجتماعية خاصة تنظم كيفيات الاتصال بين الشخصي **(Riggio, 1986, p, 650)**. إن مهاراتنا الاجتماعية ليست فطرية أو موروثة، إنما هي مهارات نتعلمها ونكتسبها عبر

التفاعل الاجتماعي. هذه المهارات إذا اجتمعت معًا وبشكل متوازن نشأ عنها نجاح الفرد الاجتماعي أو ذلك السحر وقوة التأثير التي نلحظها لدى بعض الأشخاص دون غيرهم. فالمهارات الاجتماعية ليست خاصية أو سمة واحدة بعينها؛ لكنها زملة مهارات أساسية محددة حين تجتمع معًا ويتوازن تكوّن مُعامل التأثير والفاعلية الاجتماعية (**Riggio, 1987**).

إن كيفية اكتساب المهارات الاجتماعية قضية يفسرها الباحثون بموجب مبادئ التعلم الاجتماعي (النمذجة Modeling، التدريب Coaching، التدعيم Reinforcement) (Strain Guralnick & Walker, 1986, p. 143).

فنحن نتعلم المهارات الاجتماعية تمامًا مثلما نتعلم القراءة والكتابة... مثلها مثل أي سلوك. فأثناء النمو نتعلم طرق السلوك في المواقف المختلفة بملاحظة وتقليد سلوك الآخرين (الوالدين، المدرسين، الرفاق... إلخ) الذين يُعدون بمثابة نماذج نقتدي بها ونحاكيها. وعند تجريب هذه السلوكات تحدد التغذية الراجعة Feedback أي هذه السلوكيات يستمر وأيها يجب تغييره أو تعديله... إننا نتعلم المهارات الاجتماعية من خلال الأمثلة والنماذج الموجودة في بيئاتنا ومن خلال الطرق التي تستجيب بها هذه الأمثلة والنماذج لسلوكاتنا (**Stephens, Hartman & Lucas, 1982, p. 487**).

فتعلُّم المهارات الاجتماعية إذًا يتم عبر عمليات التفاعل الاجتماعي وما ينطوي عليه أو يقدمه هذا التفاعل من آليات تفيد في اكتساب ونمو مهاراتنا الاجتماعية (**Hartup, 1978, p. 130**).

المهارات الاجتماعية والاتصال بين الشخصي:

Social skills & interpersonal communication

ينظر الباحثون إلى المهارات الاجتماعية باعتبارها مهارات اتصال بين شخصي... مجموعة من السلوكات بين الشخصية المعقدة (**Strain, et al., 1986, p. 374**)...

"وفي معناه العام، فإن الاتصال هو "العملية التي يتفاعل بها المُرسِلون والمُستقبِلون للرسائل في سياقات اجتماعية معينة" (طلعت منصور، 1980، 107)... إن الاتصال عملية تنطوي على نقل معلومات من مرسل إلى مستقبل ويترتب على ذلك أن ينطوي الاتصال – أي اتصال – على أربعة عناصر رئيسة، هي: المرسِل أو المصدر، الرسالة التي ينقلها، قناة الاتصال التي يتم نقل الرسالة من خلالها، المستقبِل الذي يقوم بفهم الرسالة وفك رموزها. هذا، وخصائص أي عنصر من العناصر السابقة أي صفات وخصائص المرسل أو المصدر، أو الرسالة، أو قناة الاتصال، أو مستقبل الرسالة – تؤثر في عملية الاتصال". (ممدوحة سلامة، 1994، 54). الاتصال إذًا ليس عملية أحادية، بل هو عملية ديناميكية تقوم على ما لدينا من معلومات سابقة وما بيننا من خبرات وتاريخ مشترك.

والمهارات الاجتماعية هي منظومة سلوكات اتصال لفظية وغير لفظية نؤثر بها في استجابات الآخرين في مواقف التفاعل الاجتماعي (Rin & Markle, 1979, p, 108)، والتفاعل الاجتماعي في مضمونه ليس سوى تبادل منظم للرسائل اللفظية وغير اللفظية. من هنا يقسم علماء النفس الاجتماعيون مهارات التفاعل الاجتماعي إلى مهارات الاتصال اللفظي ومهارات الاتصال غير اللفظي (الانفعالي) (Wiggins, Wiggins & Zanden, 1994, p. 138).

وتستلزم الفعالية الاتصالية تعلمًا جيدًا لمهارات الاتصال اللفظي وغير اللفظي، تلك المهارات التي تمكّن الفرد من التعبير الدقيق عن الأفكار والمشاعر وتوطيد العلاقات بالآخرين. وفي هذا يؤكد المُنظّرون أن الفرد حين يفتقد إلى مهارات الاتصال من المحتمل أن يصبح إحساسه بالوحدة النفسية مشكلة مزمنة (Baron & Byrne, 1984, p. 541).

إن كثيرًا من مشكلات العلاقات الاجتماعية ينشأ بسبب الافتقار إلى المعرفة بالقواعد والمهارات الأساسية للتفاعل الاجتماعي. فالأشخاص الذين يعانون القصور

في مهاراتهم الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية هم أكثر إحباطًا وإثارة للآخرين الذين يتفاعلون معهم، وفي الوقت نفسه فإنهم غالبًا ما يسيئون تفسير أشكال الاتصال الصادرة عن هؤلاء الآخرين ... الأمر الذي يقلل بشدة من احتمالات نجاح التفاعل الاجتماعي (Murphy & Kupshik, 1992, p. 98). إن القدرة على إرسال واستقبال وتنظيم الرسائل اللفظية وغير اللفظية ضرورة لنجاح أي تفاعل اجتماعي، بل إن عدم إجادة استخدام أشكال الاتصال اللفظي وغير اللفظي يؤدي إلى فشل العلاقات بالآخرين ومشكلات سوء التوافق.

من هنا يرى المؤلف ضرورة مناقشة قنوات الاتصال اللفظي وغير اللفظي بشيء من التفصيل، وعلى الجانب الآخر مناقشة كيف يُعد إتقان استخدام هذه القنوات بمثابة مهارات اجتماعية مهمة ترتبط بالنجاح الاجتماعي وتسهم - حسب اعتقاد الباحثين - في تقليص احتمالات الشعور بالوحدة النفسية.

أولاً: الاتصال اللفظي Verbal Communication:

تنطوي معظم أشكال التفاعل بين الشخصي على استخدام اللغة، فالوظيفة الأولى للكلام واللغة، وهي الوظيفة الاتصالية، هي بالدرجة الأولى وسيلة المعاشرة الاجتماعية... وسيلة التعبير والفهم. إن التوصيل الرشيد والمقصود للخبرة والفكرة إلى الآخر يتطلب دائما نظامًا توسيطيًا Mediating System أصله الكلام الإنساني الناشئ من الحاجة إلى الاختلاط والمعاشرة الاجتماعية.

(طلعت منصور، 1980، 124).

واللغة نشاط عقلي راقٍ يعمل كشرط أساسي لتنظيم عملياتنا المعرفية وكوسيط حتمي للاتصال الإنساني، وباعتبارها نظامًا من الرموز تحقق اللغة وظيفتين متكاملتين:

(1) الوظيفة الاتصالية، حيث تعمل اللغة كوسيط للتفاعل بين الأفراد ولنقل المعلومات واستقبالها.

(2) الوظيفة التجريدية، فاللغة وسيلة لتكوين الأفكار التي تجرد الواقع وتختزله في شكل رموز تمكِّن الإنسان من فهمه وضبطه بدرجة أكبر. بقول آخر، تتحدد وظيفتا اللغة بالاتصال Communication والتعميم Ceneralization، وما يقوم بين هاتين الوظيفتين من تفاعل إنما يُثْرى دور اللغة في حياتنا. (ل. فيجوتسكي، ترجمة: طلعت منصور، 1975، 80-82).

إن اللغة لا تمكِّننا من التعبير عن معارفنا عن العالم الخارجي فحسب ولكن أيضًا عن عالمنا الداخلي، عن اتجاهاتنا نحو موضوعات العالم الخارجي، ونحو الأشخاص الآخرين، ونحو ذواتنا وسلوكنا وعواطفنا ونزعاتنا وإحساساتنا.

والوحدة الأساسية في اللغة هي الكلمة المنطوقة Utterance والتي هي بدورها وحدة أساسية للسلوك الاجتماعي، ذلك أن ما يقوله شخص لآخر أو آخرين في موقف معين والتتابع الذي يحرص أن يتخذه الحديث ليس سوى محاولة للتأثير بشكل ما في هذا الآخر أو الآخرين... إن الاتصال اللفظي متتاليات سلوك خاصة Special Sequences of Behaviuor ذات تركيب معقد تتطلب مهارات خاصة تحقيقا لفاعلية الأداء (Argyle, 1992, p. 7)، وغالبًا ما يواجه الأشخاص الذين يعانون قصورًا في مهاراتهم الاجتماعية صعوبات في تنظيم هذه المتتاليات السلوكية... إنهم لا يعرفون ماذا يقولون وعادة ما يقولون ما لا يعتبره الآخرون ملائمًا (p. 12).

إن اللغة نظام للاتصال لا يمكن فصله عن كيفية استخدامه في المواقف الاجتماعية المختلفة. فالمعرفة التامة باللغة لا تنطوي فقط على معرفة المفردات اللغوية ومعانيها وتراكيبها الصوتية وقواعد الكتابة والنطق... إلخ، وإنما تنطوي أيضًا على معرفة ما يقال وأين وكيف ولمن يقال. وكثير من الصعوبات بين الشخصية تحدث نتيجة عدم كفاية مهارات الاتصال اللفظي. بعبارة أخرى أكثر تحديدًا، نتيجة ضعف القدرة على التوظيف الفعال للغة في خدمة العملية الاتصالية.

وتمثل اللغة أحد الثوابت العامة القليلة في كل الثقافات الإنسانية، ومازالت الكيفية التي يتم بها اكتساب اللغة وتعلُّمها في إطار هذه الثقافات تشكل قضية جدلية على قدر كبير من الأهمية بين علماء النفس وعلماء اللغة وعلماء الأنثربولوچي وحديثًا علماء النفس اللغوي **Psycholinguists**. وتوجد ثلاثة نماذج تفسيرية رئيسة في اكتساب اللغة ونُموِّها .... النموذج السلوكي، والنموذج الفطري، والنموذج المعرفي **(Bryen, 1986, pp. 148-149)**. ورغم أن كُلاً من النماذج السابقة قد تأيد تجريبيًا، إلا أنه ليس بمقدور أي منها منفردًا أن يفسر كل التعقيدات والقضايا الخاصة باكتساب اللغة وتطوُّرها **(Alexander, Roodin & Gorman, 1960, p. 131)**. هذا ويركز السلوكيون على دور العوامل البيئية، في حين يؤكد أصحاب النموذج الفطري على عوامل محددة بيولوجيًا، وفي المقابل تحتل العمليات المعرفية الدور البارز عند أصحاب النموذج المعرفي.

وفي نظرية حديثة عن كيفية اكتساب اللغة يؤكد برونر **(Bruner, 1983, 1985)** أن تعلم مهارات التفاعل الاجتماعي وتعلم اللغة يرتبطان معًا بشكل كبير، وأن الأطفال تعرف كيف تتفاعل قبل أن تعرف كيف تتكلم، هذا التفاعل الاجتماعي السابق على ظهور اللغة هو المسئول عن سرعة اكتساب الأطفال للغة بمجرد نضج الاستعداد (**ممدوحة سلامة**، ١٩٩٤، 56). ووفقًا لبرونر، فإن ما يتعلمه الأطفال ليس مجرد ألفاظ وتعبيرات وإنما طريقة تفاعل واتصال. والإضافة التي تُحسب لهذه النظرية أنها تبرز العلاقة الوثيقة بين تعلم اللغة وتعلم التفاعل الاجتماعي... إننا لا نستخدم اللغة كوسيلة للتفاعل الاجتماعي طوال حياتنا فحسب، بل إننا نكتسب اللغة لأننا نتعلم منذ البداية كيف نتفاعل.

وفي سياق الحديث عن الاتصال اللفظي كمهارة اجتماعية ترتبط، وفق افتراض الباحثين، بالشعور بالوحدة النفسية .... تبرز عدة قضايا يعتقد المؤلف أنها ذات أهمية خاصة... هذه القضايا تتعلق بأدب الحديث وقصور مهارات الحوار...!!

أدب الحديث Politeness:

يُعرَّف أدب الحديث إجرائيًا بأنه أشكال من الكلام وصيَغ من الاتصال اللفظي موافقة Agreeable ومُثيبة Rewarding للآخرين قدر الإمكان. ويفترض علماء النفس الاجتماعيون أن الأدب في الحديث والحوار بين الأشخاص يتكون من عدة مهارات اجتماعية (Argeyle, 1992, pp. 17-19) نعرض لها فيما يلي:

المَودَّة:

يمكن التعبير عن المودة لفظيًا أو من خلال الإشارات غير اللفظية. والمودة بما تنطوي عليه من قبول طرف التفاعل الآخر ومشاعر الدفء تجاهه والحرص على جعل اللقاء ممتعًا هي، إن جاز التعبير، مفتاح الأدب The key to politeness الذي يمكن أن تترتب عليه أشكال ناجحة من التفاعل بين الشخصي.

الحفاظ على تقدير الذات لطرف التفاعل:

تتطلب مواقف التفاعل الاجتماعي ضرورة الحرص على تجنُّب ما قد يضير بتقدير طرف التفاعل الآخر لذاته أو يُفْقده ماء وجهه. وهنا تكون الإشارة دائمًا إلى نجاحات الطرف الآخر ونقاط القوة لديه، وفي الوقت ذاته التقليل والتواضع في الإشارة إلى نجاحاتنا والحديث كثيرًا عن أنفسنا.

تجنُّب صيغة الإلزام:

وهنا تكون ضرورة التخفيف من استخدام حقيقة الأمر والمطالب المباشرة والكثيرة. ومنذ الصِّغَر فإننا نتعلم كيف نصيغ مطالبنا بشكل غير مباشر في صورة اقتراح أو طلب مخفف، فالصيغة المباشرة عادة ما تكون أقل تأدبًا من الصيغة غير المباشرة تلك التي تعطي الآخر حرية الاختيار. فمثلاً "رُدَّ على التليفون" أقل تأدبًا من "هل يمكن أن ترد على التليفون". هذا، ويمكن تصور صيغ الطلب على متصل يبدأ بالتلميح والاقتراح ثم الطلب المباشر ثم تشديد الطلب. وكلما كان الاتجاه في الحديث

نحو استخدام صيغة الأمر المباشر والتصريح كان ذلك أقل تأدبًا. وغالبًا ما يكون اللجوء إلى الصيغة المباشرة وفقًا لمتغيرات المكانة ونوعية العلاقة القائمة بين أطراف التفاعل.

كيف تعترض أو تقول "لا":

في بعض الثقافات، كاليابان مثلاً يُعد التعبير عن الرفض بـ "لا" صريحة خروجًا عن أدب الحديث، بل عادة ما يتم تجنب توجيه الأسئلة التي يُحتمل أن تكون إجابتها بـ "لا". وعمومًا، فإنه من الأفضل والأكثر تأدبًا عندما نتحاور أن نحرص على تأكيد نقاط الاتفاق وتجنب مواقع الاختلاف. وفي هذا الصدد قد تفيد تعبيرات تبدو فيها الموافقة من قَبيل "نعم ولكن"، أو الاعتراض بإبداء الأسف مصحوبًا بإشارات غير لفظية إيجابية كالابتسام مثلاً (**Leech, 1983**).

تهذيب الخطأ:

عندما نتجاوز قاعدة معينة متعارفًا عليها أو عندما يتسبب سلوكنا في إحباط الآخرين أو إغضابهم أو الإساءة إليهم، فإننا عادة ما نحاول إصلاح ذلك الأمر والتخفيف من وقعه. وفي عمل شائق، أوضح **هولت جريفز (Holtgraves, 1989)** أنه حين تم سؤال مجموعة من الأشخاص عما يفعله كل منهم إذا تأخر كثيرًا عن موعد ما وجد أن الإجابات التي أبداها أفراد العينة يمكن تصنيفها في ثلاث مجموعات: (١) الترضية Concession عن طريق الاعتذار، وإبداء الأسف، وغالبًا سرد ما حدث، (2) الأعذار Excuses، (3) التبريرات Justifications. هذه الأنماط الثلاثة يمكن تصورها أيضًا على متصل يبدأ بالتخفيف من وقع الحدث (الترضية) إلى تناوله بشكل مباشر (التبريرات)، أي من الأسلوب الأكثر تأدبًا إلى الأقل تأدبًا.

تجنب تجاوز القواعد:

مقاطعة شخص ما أثناء الحديث، تخطِّي الدور في صف انتظار، الثرثرة، الألفاظ الخارجة، النكات غير المناسبة... كلها أنواع من السلوك تُعتبر خارج حدود الأدب في الحوار بين الأشخاص، وعادة ما تنطوي على تخطي القواعد المتعارف عليها... تلك القواعد التي تختلف باختلاف المواقف وأيضًا باختلاف الثقافات **(Argyle, 1987)**. فالمَوَّدة والأُلفة وعدم الإساءة إلى الآخرين أو إحراجهم أو إهانتهم تعد بمثابة قواعد عامة. وهناك أيضًا قواعد خاصة ببيئة العمل، مثل تجنب الشائعات وكثرة الثرثرة، والردود المباشرة والواضحة... إلى غير ذلك. وهناك قواعد تقتضيها المواقف غير الرسمية **Informal Situation** والتفاعل بين الأصدقاء **(Argyle, Graham, Campbell & White, 1979)**.

قصور مهارات الحوار:

يمكن أن يكون الشخص "متحدثًا" أو محاورًا سيئًا ***Bad Conversationalist*** *بأكثر من طريقة. فقد لا يستطيع الحفاظ على استمرار الحوار، أو قد يكون حديثه مصدر إزعاج للآخرين أو قد يفتقد القدرة على تقديم التدعيم. مثل هذا الشخص يعاني قصورًا خطيرًا في مهاراته الاجتماعية يؤدي به في النهاية إلى العزلة وتفاقم الشعور بالوحدة (Argyle, 1992, pp. 32-33).*

ويعرض أرجايل (pp. 33-35) لجوانب القصور في مهارات الحوار على النحو التالي:

مشكلات معدل الحديث:

هناك أولاً ندرة الحديث Talking too little وهي واحدة من أكثر أشكال قصور مهارات الحوار شيوعًا، وترجع جزئيًا إلى فشل الشخص في خلق أو إثارة موضوع للتحاور Conversational topics، وهنا يُضطر طرف أو أطراف الحوار الأخرى إلى

مضاعفة الجهد للحفاظ على استمرار الحوار؛ فيبادرون بتوجيه بعض الأسئلة استثارة لهذا الشخص الصامت الذي يجيب بإيجاز شديد والذي يتحول معه الحوار عادة إلى نوع من المقابلة. وعلى الجانب الآخر تمثل الثرثرة Talking too much مشكلة أخرى لكنها أكثر ندرة، ويصعب جدًا التعامل معها. ويؤكد "أرجايل" أن مثل هذه المشكلات (ندرة الحديث، الثرثرة) وغيرها تعكس انعدام الحساسية لردود أفعال الآخرين وللقواعد المعيارية للسلوك الخاص بالمواقف الاجتماعية.

التمركز الذاتي:

ويُقصد به تجاهل وجهة نظر الآخر أثناء الحوار ونقص الاهتمام أو انعدام الاهتمامات المتبادَلة... الأمر الذي يترتب عليه غالبًا فشل الاتصال. وكما أوضحت الدراسة (Karus, 1987)، فإن تبادل الذاتية Inter-Subjectivity أو القدرة على تصور وجهة نظر طرف الحوار الآخر تعد بمثابة مهارة اجتماعية مهمة، في حين أن نقص هذه القدرة يعتبر واحدًا من العلامات المميزة للمرضى النفسانيين والعقليين.

افتقاد أدب الحديث:

إن الشخص الذي يفتقد مهارات الحوار قد يضير بتقدير الطرف الآخر لذاته.... أو قد يتسبب في إزعاجه بكثرة استخدام صيغ الأمر أو الطلب المباشر، أو قد يُكْثِر من "لا" دون تهذب، أو يتجاوز القواعد دونما اعتبار.. إلخ (p. 33).

قصور الكشف الذاتي:

يمثل الكشف غير الكافي عن الذات، وخاصة عن المشاعر، قصورًا شائعًا بين الأفراد الذين يعانون الشعور بالوحدة النفسية والذين يواجهون صعوبات في إقامة الصداقات. في حين يمثل الإفراط في الكشف عن الذات وتوجيه مزيد من الأسئلة شديدة الخصوصية لطرف الحوار الآخر مشكلة أخرى (أقل انتشارًا) وصفها بيرن (Berne, 1966) لدى بعض المرضى العصابيين. هذا، ويزداد الكشف الذاتي تدريجيًّا

بزيادة قوة العلاقة بين طرفَي التفاعل، وعلى الجانب الآخر فإن زيادة الكشف الذاتي تزيد من قوة العلاقة بينهما.

غياب المودة:

يمثل نقص المودة أو انعدامها هو الآخر أحد أوجه القصور الشائعة في حديث الفرد. *هذا، ويعوق الفشل في التعبير اللفظي (وغير اللفظي) عن المودة والاتجاه الإيجابي إزاء الآخرين قدرة الفرد على إقامة الصداقات.* وعلى الجانب الآخر، قد يكون من الخطأ أيضًا الإفراط في إظهار المودة ومشاعر الدفء، فضبط وتنظيم هذه المشاعر ومظاهر التعبير عنها ضرورة تقتضيها بعض المواقف.

ضعف التعاون:

تقدير أهداف ووجهات نظر الآخرين وربطها بأهدافنا ووجهات النظر الخاصة بنا ضرورة تتطلَّبها معظم مواقف التفاعل الاجتماعي. وأثناء الحوار، فإن ذلك لا يعني الاهتمام بالآخر فحسب بقدر ما يعني بذل محاولات جادة لاكتشاف وإنماء اهتمامات مشتركة... إن اكتشاف حاجات طرف التفاعل الآخر والمساعدة في تحقيقها أساس لكسب الثقة وإحراز العلاقة لمزيد من التقدم.

نمط الكلام غير الملائم:

من الأهمية استخدام نمط أو أسلوب كلامي مناسب يتفق والمواقف الاجتماعية المختلفة. ومن الضروري أيضًا إظهار الانفعال الملائم للموقف، سواء من خلال التحكم في مضمون الكلام أو من خلال الإشارات غير اللفظية مثل تعبيرات الوجه أو نبرات الصوت ... إلخ (p. 34). *إن المواقف الاجتماعية تتطلب غالبيتها مهارات تحادثية خاصة يُعدّ تعلُّمها ضروريًا.* على سبيل المثال، ليس من المهارة أو الفطنة الاجتماعية – على حد تعبير أرجايل (p. 35) – للطبيب أو الإخصائي النفسي أن يبدو مكتئبًا أو غاضبًا عند التعامل مع العملاء.

ثانيًا: قنوات الاتصال غير اللفظي Nonverbal Communication Channels:

ليس الكلام سوى نوع واحد فقط ضمن أنواع عديدة من الرموز التي نستخدمها حين نتصل بالآخرين، فبجانب استخدام الكلمات (الاتصال باستخدام اللغة) نحن نتصل أيضًا عبر قنوات غير لفظية عديدة (Wiggins, et al., 1994, p. 138).

إن الرسائل اللفظية لا تشكل إلا جزءًا يسيرًا جدًّ من الاتصال بين الشخصي والاتصال الفعال عادة ما يتم من خلال وسائل تعبير غير لفظية. فالكلمات وحدها لا تكفي (إن وجدت)، بل حين تتعارض الكلمات مع الرموز غير اللفظية تفقد قابليتها للتصديق (Quinn., 1984, p. 321). هذا، ويعتبر البعض الاتصال غير اللفظي بمثابة الطريق الملكي إلى الذات الداخلية. مؤكدًا أنه مصدر أكثر قابلية للتصديق والثقة مقارنةً بالمعلومات اللفظية وفرويد كان واحدًا من أبرز مؤيدي هذه النظرية (Beck, 1982, p. 219). وتؤكد نتائج الأبحاث أن ما يقرب من ثلثي المعنى ينقل عبر المستوى غير اللفظي بينما لا ينقل لفظيًّا سوى ثلث المعنى فقط، وهو ما يبرز أهمية الاتصال غير اللفظي (Hamachek, 1982, 196).

وتُعد إجادة استخدام قنوات الاتصال غير اللفظي بمثابة مهارات اجتماعية مهمة تسهم في تحقيق النجاح الاجتماعي، في حين أن عدم إتقان استخدام مثل هذه القنوات أثناء التفاعل يمثل قصورًا خطيرًا في مهارات الفرد الاجتماعية غالبًا ما يعرضه لمشكلات العزلة والوحدة النفسية (Argyle, 1992, p. 21).

ويفترض علماء النفس الاجتماعيون أن الرسائل غير اللفظية تنتقل عبر خمس قنوات رئيسة...... الحيز بين الشخصي (المسافة الفاصلة بين طرفي التفاعل) يمثل إحدى هذه القنوات، بينما يمثل الصوت بخصائصه والجسم بإيماءاته والعيون بنظراتها والوجه بتعبيراته القنوات الأربع الأخرى (Hamchek, 1982, p. 197). ويضيف ويجينز ورفاقه (Wiggins, et al., 1994, p. 138) الخصائص الجسمية والمتعلقات الشخصية أيضًا كوسائل اتصال غير لفظي.

الحيِّز بين الشخصي Interpersonal Space:

يعتبر الحيز المكاني الخاص بنا والمسافة التي تفصل بين طرفي التفاعل من أهم مؤشرات الاتصال غير اللفظي. ويرجع الفضل إلى الأنثروبولوجي إدوارد ت.هول Edward T. Hall في لفت الانتباه إلى الطرق العديدة التي نميل فيها إلى استخدام الحيز المكاني في تفاعلاتنا مع الآخرين. ويرى البعض أننا كما لو كنا نقسم بيئاتنا الاجتماعية إلى مناطق محددة تمامًا تحيط بنا، كما لو كانت فقاعات غير مرئية لا نود تجاوزها أو أن يتجاوزها الآخرون إلا وفقًا لطبيعة الموقف الاجتماعي نفسه ونوع العلاقة القائمة بيننا وبين طرف التفاعل. وسواء كنا واعين بها أم لا، فإن هذه الفقاعات Bubbles موجودة وهي تفيد في تعريف ما أسماه روبرت سومر (Sommer, 1969) بـ "الحيز الشخصي" Personal Space. هذه الفقاعات قد تتسع أو تضيق وتعتمد في ذلك على أين نحن ومع من نكون وعلى الظروف الموقفية المحيطة (Hamachek, 1982, p. 197).

ويشير هول (Hall, 1966) إلى أربع صور أو أنماط يتخذها الحيز بين الشخصي الذي نحافظ عليه كفاصل مكاني بيننا وبين الآخرين في مواقف التفاعل المختلفة (Murphy & Kupshik, 1992, pp. 98-99).

(1) حيز العلاقات شديدة الخصوصية Intimate Distances:

ويتراوح من الالتصاق الجسمي الكامل إلى 6 : 18 بوصة، ويُستخدم في نشاطاتنا الأكثر خصوصية. هذه المسافة تقول: "أنا أهتم بك" أو على الأقل "أنا أود أن أكون قريبًا منك".

(2) حيز العلاقات الشخصية Personal Distances:

ويتراوح مدى قطره من ½ 1 إلى 4 أقدام. هذه المسافة هي أكثر المسافات التي يستخدمها الناس في الحوار مدعاة للراحة وهي تقول: "أنا أحبك" (ربما فقط في هذه المسافة)، أو قد تقول: "أنا أريد أن أعرفك جيدًا".

(3) **الحيز الاجتماعي Social Distance:**

ويقع في المسافة من 4: 12 قدمًا. وهي المسافة التي تفصل غالبًا بين اثنين يعملان معًا أو يعقدان صفقة مالية. أو بين الأشخاص في المواقف الاجتماعية. إنها المسافة التي تقول: "لن نكون شخصيين أكثر من اللازم"، أو "دعنا لا نكون شخصيين جدًّا"... أنا أريد أن أكون ودودًا ولطيفًا ولكن ليس أكثر مما ينبغي.

(4) **الحيز العام Public Distances:**

ويبدأ من 12 قدمًا، ويستخدمه المدرسون أو المتحدثون في التجمعات العامة. والتبادل بين الشخصي عادة ما يكون أكثر شكلية Formal ولا شخصية Impersonal في هذه المسافة التي تقول: "دعونا لا نقلق كثيرًا على علاقاتنا الشخصية، ولننتبه إلى ما يجب عمله أفضل".

وتُعتبر المسافة التي نحرص أن تفصل بيننا وبين طرف التفاعل الآخر واحدة من مظاهر التعبير الخارجي عن الانفعال الداخلي ... إنها تعكس إشارات غير لفظية مهمة بخصوص ما نشعر به تجاه الآخر وما يُحتمل أن يشعر به هذا الآخر تجاهنا (Hamachek, 1982, p. 198). وتعد إجادة استخدام الحيز المكاني في الاتصال بين الشخصي مهارة اجتماعية مهمة ترتبط بالفاعلية بين الشخصية (Wiggins, et al., 1994, p. 141).

وتفترض نتائج الأبحاث في مجال الاتصال بين الشخصي أننا نقف بالقرب ممن نحبهم أكثر مما نفعل مع من لا نحب (Meharbian, 1968)، وأننا نميل إلى تضييق الحيز المكاني مع الذين نهتم باستحسانهم في حين يتسع هذا الحيز مع من لا نهتم بآرائهم، وعلاوة على هذا فإننا غالبًا ما نجد أنفسنا بالقرب ممن نتوقع حبهم، بينما نحتفظ بالبعد الفيزيقي عن هؤلاء الذين لا نتوقع حبهم (Sommer, 1969). وتفترض أيضًا أنه لو حدث وتجاوز شخصٌ ما حيِّزنا المكاني دون عودة، فإننا عادة ما نستاء (Konecni et al., 1975).

ويؤكد الباحثون أن من الأهمية لذوي الشعور بالوحدة النفسية الوعي بهذه القضايا خاصة في اللقاءات الأولى... فقط حين تصبح العلاقة أكثر أُلفة ووُدًّا، يمكن أن تكون المسافة الفيزيقية أكثر قربًا (Murphy & Kupshik, 1992, p. 99).

خصائص الصوت Vocal Characteristics:

(طريقة الكلام):

ما نقوله غالبًا هو الطريقة التي نقول بها... إن المضمون الكلامي في أي حديث أو حوار هو مجرد جزء صغير من الرسالة. بعبارة أخرى، ما نقوله هو الرسالة الكلامية أما كيف نقوله فهو اللغة غير المنطوقة. وهناك الكثير الذي يمكن أن نعبر عنه من خلال خصائص الصوت المختلفة... فنغمة الصوت ونبراته ومداه ومعدل الكلام وسرعة تتابع الكلمات، كلها مكونات صوتية مهمة للرسالة التي نريد نقلها والتي يمكن بسهولة أن تؤكد أو تدحض ما نقول (**Hamachek, 1982, p. 203**).

وهناك أيضًا تعبيرات صوتية أخرى غير لفظية لا تساعد في نقل معنى ما يُقال فحسب وإنما تنقل في حد ذاتها رسائل ذات معنى، مثل البكاء والتثاؤب والضحك والصفير والتنهيد. هذا، ويركز الاهتمام الحديث على العلاقة بين الانفعال وخصائص الصوت – أو كما يسميها الباحثون – المظاهر اللاسيمانطيقية للغة Non Semantic Aspects of Language (**Wiggins, et al., 1994, p. 139**).

وتؤكد الدراسات أننا لا نستطيع الحكم على شدة الانفعال فقط، وإنما يمكننا أيضًا أن نحدد بدرجة كبيرة من الثقة أربعة تعبيرات انفعالية أساسية من خلال الخصائص الصوتية،هي: الشعور الإيجابي، الكراهية، الخوف، الذعر (**Mehrabiam, 1968; Sokin & Kauffman, 1961**). وتؤكد أيضًا أن المؤشرات الصوتية ذات فاعلية كبيرة في التعبير عن أنواع معينة من الانفعالات. على سبيل المثال، يعبر بطء تتابع الكلمات وعدم التنويع في نبرات الصوت عن مشاعر الحزن أو الملل أو الاستياء، في

حين أن السرعة وارتفاع نبرة الصوت مع تغييرها وتنويعها تُعتبر مؤشرًا للانفعالات الإيجابية كالسعادة والدهشة والسرور والانبساط (ممدوحة سلامة، 1994، 70).

وهناك عدد آخر من الدراسات يؤكد أن الانطباعات تختلف وفقًا لخصائص الصوت. على سبيل المثال، يعبر ارتفاع الصوت وزيادة معدل الكلام عن الديناميـة والحيوية مقارنة بالصوت الخفيض البطيء (**Davitz & Davitz, 1961**). ويعد التنويع والتغيير في نبرات الصوت مؤشرًا للباقة. وعلى الجانب الآخر، يؤثر ارتفاع مدى الصوت في إدراك القدرة على الإقناع (**Mehrabian & Williams, 1969**)، في حين يزداد افتراض عدم الصدق في الشخص الذي يُكْثر من الإجابات المختصرة والتوقفات الطويلة في الرد على الأسئلة (**Kraut, 1978**).

والانطباع العام الذي يصلنا من صوت شخص ما قد يتوقف على عدة خصائص صوتية مجتمعة. ذلك ما وجده الباحثون (**Oswald, 1963**) عند تحليل طبيعة الأنماط الصوتية لعدد من المرضى النفسانيين والعقليين والأسوياء حيث أمكن التمييز بين أربعة أنماط صوتية واضحة، هي:

(1) الصوت الحاد الطفولي شديد الاستثارة ويتسم به بعض مرضى العُصاب.

(2) الصوت الخفيض ويميز المكتئبين شديدي الاعتمادية.

(3) الصوت الأجوف غير الرنان ويوجد لدى بعض مرضى إصابات المخ وحالات العجز الفصامي.

(4) الصوت الواثق المنبسط النشط ويتصف به الأسوياء والأصحاء (ممدوحة سلامة، 1994، 70).

وتؤكد الدراسات الأكثر حداثة أن الأشخاص المنبسطين والذين يرتفع مُعامل كفايتهم الاجتماعية غالبًا ما تكون أصواتهم من نمط الصوت المنبسط، الرنان، ذي النبرة المرتفعة، غير المتقطع. كما أنهم يستخدمون قليلاً من التوقفات أثناء الحديث أو قبل الرد

وقليلاً من الإجابات المختصرة. لـذلك، فهـم عمومًـا أقـل تعرضًـا للعزلـة والـشعور بالوحدة (*Argyle, 1992, p. 32*).

وتعد الحساسية للكيفية التي يقول بها الآخر شيئًا ما أداة مهمة نتعرف مـن خلالهـا على مشاعره. وعلى الجانب الآخر، يمكننا أن ننتبه إلى خصائص أصواتنا حين نتحـدث إلى الآخرين كمؤشرات تعكس أو نستـشف منهـا مـشاعرنا تجاههم... فـإذا كنت لا تعـرف كيـف تـشعر حقيقـة تجـاه شـخص مـا، فأنـصت إلى صـوتك وكيـف تحدثـه (*Hamachek, 1982, pp. 203-204*).

لغة البدن Body Language:

(ماذا تقول؟!):

يرى إيكمان وفريزن (**Ekman & Fraisen, 1974**) أن الاتـصال بـين الشخـصي يتم أيضًا من خلال حركات الجسم وإيماءاته المختلفة، بـل إنـه في بعـض الأحيـان قـد تكون المعلومة التي تصل إلينا من خلال حركة للذراع أو اليد أو الأرجل كافية لتحديد ما قد لا تقوله الكلمات. وعالِم الأنثروبولوجـي بيردويـستل (**Birdwhistell, 1952, 1970**) كان أول من أشار إلى كيفية استخدام لغة البـدن في الاتـصال الاجتماعـي وأول من استخدم مصطلح "Kenesis" إشارة إلى هذه العملية. *ورغم أن معظم الأشـخاص يرسلون ويستقبلون هذه الحركات والإيماءات، إلا أن بعض صعوبات الاتصال وفـشل التفاعل أحيانًا قد يحدث بسبب مشكلة ما في استخدام لغة البدن... إن إجادة لغة البـدن إرسالاً واستقبالاً مهارة اجتماعية على قدر كبير من الأهمية* (*Quinn, 1984, p. 322*).

هذا، وتنقل أجسامنا بلغتها الخاصة كيف نشعر تجاه أنفسنا وفي نفس الوقـت تجـاه الآخرين بل وتجاه الموقف الذي يجمعنا. إن الفكرة القائلة بأن أوضاعًا وحركـة جـسمية معينة ترتبط بسلوكات وحالات انفعالية خاصة، واحدة من تلك الأشياء التي تؤكـدها ثقافتنا بشدة والتي نتعلمها دون وعي. ولذلك، فإننا نميل لاستقبال وإرسـال إشـارات

لغة البدن بالطريقة التي تسهل فهمنا للآخرين وفي نفس الوقت فهم الآخرين لنا....
وكلنا يعرف أن مشاعر الشخص الدفينة والتي قد ترتبط أو لا ترتبط بما يقوله يتم التعبير عنها بلغة البدن (Hamachek, 1982, p. 204). إن حركات الشخص وإيماءاته الجسمية تكون جملة انفعالية قوية تقترح مشاعر إيجابية أو سلبية بل وحيادية تجاه الآخر الذي نتفاعل معه. على سبيل المثال، تفترض نتائج الدراسات **(Clore, et al., 1975)** أن حركات جسمية معينة تزداد احتمالات تفسيرها كعلامات أو مؤشرات للمشاعر الإيجابية (الجلوس في مواجهة الآخر مباشرة، هز الرأس في موافقة... إلخ)، وإن حركات أخرى ترتبط بالمشاعر السلبية (هز الأرجل، اللعب بنهايات الشعر، دعك الأصابع... إلخ).

واللمس **Touch** هو الآخر رسالة غير لفظية قوية تقول المزيد، فحين تريد أن تنقل مشاعر الدفء والود، فإن اللمس يمكن أن يقول أشياء كثيرة... "أنا أحبك"، أو "أنا فعلاً صادق"، أو "أنت شخص جدير بالحب" **(Back, 1982, p. 255)**.

وعمومًا، هناك الكثير جدًا من إشارات لغة البدن التي تحمل الكثير والكثير من المعاني والدلالات. ويبقى أن نذكر أن إشارات لغة البدن قد تفيد وقد تمثل عائقًا أمام حدوث الاتصال الفعال... فهي تفيد حين تدعم ما نقول وما نريد أن ننقل، بينما تعوق حين تحل محل رسالتنا اللفظية أو تُناقِضها (Hamachek, 1982, p. 208).

لغة العيون Eye Language:

(التقاء النظر Eye-contact):

يوجد في كل موقف بين شخصي ما أسماه يوليوس فاست **(Fast, 1979, p. 23-25)** بـ "مدة النظرة الأخلاقية" Amoral looking time... "الوقت الذي نحتفظ فيه بنظرات شخص ما دون أن نتّهم بالوقاحة أو العدوانية أو الود".

إن مدة وشدة التقاء النظرات إشارات غير لفظية مهمة في تحديد كيف نشعر تجاه شخص ما في موقف ما وكيف يشعر تجاهنا هذا الشخص. وفي هذا الصدد، يفترض الباحثون (Klenike, et al., 1975) أننا نميل لأن نشعر بإيجابية أكثر تجاه هؤلاء الذين يوجهون إلينا مزيدًا من النظرات. والتقاء النظر أيضًا جملة انفعالية قوية نعبر بها عن مدى اندماجنا مع الآخر... ذلك ما يشير إليه أيضًا كلينيك وآخرون (Klenike, et al., 1974)... فلو أن الشخص الذي نتحدث إليه كنا نحبه كثيرًا فسوف نكون أكثر ميلاً لأن يكون بيننا التقاء نظري أطول وأطول.... إنه كما لو كانت عيوننا تقول دون كلمات "أنا أود أن ارتبط بك، ولست خائفًا من هذا الارتباط"، وكما يؤكد أرجايل وديـن **Argyle & Dean**، فإن نظرات العين تساعد إلى جانب قنوات الاتصال الأخرى في الحفاظ على المستوى الأمثل من الأُلفة بين الشخصية Interpersonal Intimacy (**Beck, 1982, p. 220**).

ورغم أننا عادة ما نُبْدي مشاعر طيبة تجاه هؤلاء الذين يبادلوننا النظرات أكثر مما نبدي تجاه هؤلاء الذين يتحاشون تبادل نظراتنا، إلا أن ذلك أمر وجده الباحثون يتوقف على مدى الاتفاق بين رسائل النظرات الإيجابية والرسائل التي تُبث عبر القنوات الخلفية الأخرى (**Hamachek, 1982, p. 201**).

وعمومًا، يتوقف معنى النظرة على السياق الاجتماعي المحيط، فقد تعني النظرة الألفة والحب، وقد تعني التجاذب والاهتمام، وقد تكون علامة للتسلط والسيطرة، وقد تكون بداية للعدوان، فالسياق يحدد المعنى الحقيقي لتوجيه النظرات فهناك التقاء نظرات الأحباء، وهناك التقاء نظرات الأعداء والغرماء، وفي كلتا الحالتين، فإن النظرة ينشأ عنها استثارة للانفعال ولكن المعنى يختلف تمامًا... إن تعريف أطراف التفاعل للموقف وكيف يرونه هو ما يحدد رمزية النظرة على حد تعبيره **ويجينز ورفاقه (Wiggins, et al., 1994, p. 140)**.

ورغم أننا عادة لا نفكر على المستوى الشعوري في كَمِّ التقاء نظراتنا بنظرات الآخرين، إلا أن الدراسات قد أظهرت أن هذا الكم يتم تنظيمه بشكل دقيق أثناء تفاعلنا اليومي. فالتوازن في توجيه النظر Visual Balance – أي من ينظر إلى من ومتى ومدى إطالة النظر – يتأثر بكل من: (1) طبيعة التفاعل، (2) مدى العلاقة القائمة، (3) المكانة، (4) الجنس. بل وحتى أثناء أشكال التفاعل ذات الاتجاه الواحد يجب أن يكون هناك تنظيمٌ لالتقاء وتوزيع النظرات وبدون هذا التنظيم يؤكد الباحثون أن التفاعل لن يُكتب له الاستمرار (**ممدوحة سلامة، 1994، 66**).

- **هذا، ويقدم علماء النفس الاجتماعيون بعض الاقتراحات التي يرونها تفيد في استخدام النظر كتعبير إيجابي في الاتصال غير اللفظي:**

* لتكوين علاقات وثيقة بالآخرين، قد يساعدك الاحتفاظ بنظراتهم قدر الإمكان أثناء الاتصال.

* انظر إلى الشخص الذي يتحدث أو الذي تنصت إليه دون تحديق النظر، فإن ذلك يساعدك في نقل شعورك بأنك تهتم وأن هذا الشخص يهمك.

* عندما تكون في موقف تضطر فيه إلى توجيه النقد، لا تُطِل النظر إلى الشخص الذي تنتقده فذلك يعطيه فرصة لالتقاط الأنفاس ويساعده في الاستماع إليك بشكل غير دفاعي.

* تبادل والآخرون النظرات، فالآخرون يروننا أقل صدقًا عندما نتجنب نظراتهم.

* في علاقات العمل استخدم النظرات القصيرة والسريعة أثناء الحوار، فهي طريقة غير لفظية فعالة تفترض أن العمل هو الشيء المهم وليس العلاقة **(Hamachek, 1982, p. 202)**.

هذا، ويفترض الممارسون الكلينيكيون أن القصور في مهارة استخدام لغة العيون عادة ما يهيئ لحدوث المشكلات بين الشخصية. على سبيل المثال، تؤكد نتائج الدراسات التجريبية أن ذوي الشعور بالوحدة النفسية لا يجيدون عادة استخدام نظرات العيون في مواقف التفاعل المختلفة (Murphy & Kupshik, 1992, pp. 99-101).

تعبيرات الوجه Facial Expression:

يبدو أن لكل وجه رسائله الفريدة، ورغم أن بعض الوجوه أكثر تعبيرًا إلا أن كل وجه يؤدي بطريقته الخاصة كمؤشر انفعالي قوي يعكس بوضوح حالة الشخص الداخلية. وكل منا يعلم أن قراءة إشارات الوجه بدرجة معقولة من الدقة ضرورة لفهم والتنبؤ بالمشاعر غير المنطوقة لهؤلاء الذين نتفاعل معهم. هذه القراءة المتأنية لإشارات الوجه ذات قيمة بقائية Survival Value، فهي تساعدنا في تحديد متى نقترب من أو نتجنب شخصًا ما... متى نتقدم ومتى نتأخر (Hamachek, 1982, pp. 199).

وفي كل الثقافات يبدو أن التعبيرات الوجهية المتشابهة تنقل حالات انفعالية متشابهة. وفي هذا يرى *تشارلز دارون Charles Darwin* أن مثل هذه التعبيرات جزء من الوراثة البيولوجية الأساسية ويضيف *إيكمان (Ekman, 1975)* أن كل الكائنات الإنسانية تشترك في ذات البرمجة العصبية التي تربط عضلات الوجه بانفعالات معينة. وعلى الجانب الآخر، كشفت نتائج البحث الأمبيريقي (Ekman, et al., 1972) عن إمكانية وجود "لغة عامة" للتعبيرات الوجهية... على الأقل للانفعالات الأساسية: الغضب، الحزن، السعادة، الدهشة، الاشمئزاز، الخوف.

هذا وقد لا يرتبط التعبير الوجهي بالشعور الداخلي، ونحن نعرف أمثلة لذلك.. فشخص ما مرتعب وقلق لكنه يضحك ويبتسم... إذًا ليس هناك ما يسوء. ومن ثم قد تخطئ تفسيراتنا للغة الصامتة التي تتكملها تعبيرات الوجه، ويفترض علماء النفس الاجتماعيون عدة أسباب وراء هذه التفسيرات الخاطئة:

(1) قد يُظْهر الشخص تعبيرًا لا يعكس حقيقة ما يشعر به.

(2) قد يكف الشخص التعبيرات الوجهية الظاهرة ولا يُبْدي إلا القليل.

(3) قد لا نجتهد نحن في اكتشاف الإشارات المتوافرة (Quinn, 1984, p. 322).

وأخيرًا، يؤكد الباحثون في مجال الاتصال بين الشخصي أن الحساسية لإشارات الوجه والقدرة على التعبير باستخدام هذه الإشارات مهارة اجتماعية يترتب على عدم إجادتها فشل العلاقات وخاصة العلاقات الوجدانية (Beck, 1982, p. 123).

الخصائص الجسمية والمتعلقات الشخصية:

Physical Characteristics & Personal Effects

يؤكد ويجينز ورفاقه (Wiggins, et al., 1994, p. 124) أن الطريقة التي نبدو بها تمثل هي الأخرى إحدى قنوات الاتصال غير اللفظي. هذه القناة لا تتضمن الخصائص الجسمية (لون الشعر، لون الجلد، البناء الجسمي، الطول) فحسب، لكنها تتضمن أيضًا المتعلقات الشخصية التي نختارها ونظهر بها مثل الملابس، الحلي، طريقة تصفيف الشعر، السيارة، ......إلخ.

فوضع الخاتم في الإصبع الرابعة في بعض الثقافات مثلاً إشارة تقترح أن الشخص متزوج. كذلك الزي فهو ينقل رسالة تحدد مكانة الشخص ودوره كزي الطبيب أو رجل البوليس. ويُلاحظ أن جوانب معينة في مظهرنا يمكن تغييرها بسهولة، فنحن نختار ملابسنا، السيارة التي تقلّنا، وأحيانًا جوانب معينة في مظهرنا يمكن تغييرها بسهولة، فنحن لا نختار أطوالنا أو أشكال أجسامنا أو لون الجلد.. ***وعمومًا، يمكن القول إنه في إطار ما يُعتبر ملائمًا ومقبولاً اجتماعيًا ينبغي أن نختار ونحدد متعلقاتنا الشخصية.***

التشابه والاختلاف بين الاتصال اللفظي وغير اللفظي:

يؤكد الدارسون أن الرسائل غير اللفظية ليست مجرد بدائل لاستخدام اللغة المنطوقة، فالاتصال غير اللفظي كنظام للاتصال بين الشخصي له خصائص تختلف عن

تلك الخاصة باللغة، أولها أن تفسيره والاستجابة لرسائله يتم على الفور كما يحدث بطريقة أكثر تلقائية. أما الرسائل اللفظية فعادة ما تمر بمتتاليات من التحليل والتفسير كما تستغرق وقتًا أطول نسبيًا لفهمها وإعداد الرد عليها. ***وتفترض نتائج الدراسات أن الإشارات غير اللفظية مقارنة باللفظية أقل خضوعًا للتحكم والسيطرة. وهي إضافة إلى ذلك أقل عُرْضة للتفسير على المستوى الشعوري (Hamachek, 1982, p. 195).***

ويختلف الاتصال اللفظي أيضًا في أمر ثالث، فهو أكثر كفاءة من اللغة في نقل المعلومات المتعلقة بالاتجاهات والانفعالات ... إن الرسائل غير اللفظية تلعب دورًا ذا أهمية خاصة في الحياة الاجتماعية إذ يتم من خلالها نقل الاتجاهات والقيم والحب والكراهية والغضب... إلخ. في حين أن اللغة تناسب بالدرجة الأولى نقل المعلومات عن العالم الخارجي والمهام والمشكلات التي ينبغي مواجهتها وغير ذلك من أمور (ممدوحة سلامة، 1994، 64).

وخلاصة القول، فإن الاتصال اللفظي يضطلع في المقام الأول بنقل المعلومات المعرفية، بينما يتعلق الاتصال غير اللفظي بشكل أساسي بنقل الانفعالات والمشاعر (Hamachek, 1982, p. 195).

تحديد متغيرات الدراسة:

في الجزء التالي، سوف يعرض المؤلف لمتغيرات الدراسة الثلاثة، المهارات الاجتماعية، وتقدير الذات، والشعور بالوحدة النفسية. كما يناقش كيف يهيّئ القصور في المهارات الاجتماعية وانخفاض تقدير الذات لنشأة الشعور بالوحدة وتطوُّره، على النحو الذي يتضح من عرضه للعلاقة بين قصور المهارات الاجتماعية، أو ما أسماه، «باثولوچيا الاتصال» وبين الشعور بالوحدة؛ كذلك العلاقة بين تقدير الذات المنخفضة وضعف فاعلية الأداء الاجتماعي.

المهارات الاجتماعية وفق منظور "رونالد ريجيو":

يُمكن تتبُّع بدايات قياس الفروق الفردية في القدرات والمهارات الاجتماعية في أعمال "ثورندايك" وآخرين في الذكاء الاجتماعي التي تمثل المحاولات الأولى. وقد حالت صعوبة التمييز بين الذكاء الاجتماعي Social Intelligence والذكاء العام General Intelligence في ذلك الوقت دون استمرار هذه المحاولات وتوقف البحث في المهارات الاجتماعية؛ غير أن السنوات الأخيرة قد شهدت نشاطًا ملحوظًا في قياس القدرة الاجتماعية، وفي هذا الصدد تجدر الإشارة إلى أعمال جليفورد **(Guilford, 1967)** في الذكاء السلوكي Behaviuoral Intelligence، **وديموند وهوجان** **(Dymond, 1994; Hogan, 1969)** في التعاطف Empathy، **وفريدمان وريجيو** **(Friedman & Riggio, 1980, 1981)** في التعبير غير اللفظي Nonverbal Communication، وأخيرًا أبحاث سنيدر **(Snyder, 1974, 1979)** في التوجيه الذاتي Self-monitoring **(Riggio, 1986, p. 649)**.

لكن هذه المحاولات البحثية، كما يرى ريجيو **(Riggio, 1986, p. 650)**، قد تعاملت مع أبعاد مستقلة أو منفصلة Separate Dimensions في تناولها لمهارات الاتصال وافتقدت النظرة التكاملية. فبعضها ركز على حساسية الاتصال، والبعض الآخر على التعبير، والبعض الثالث على التوجيه أو الضبط. ***ولدى "ريجيو" تمثل الحساسية والتعبير والضبط والتنظيم معًا المهارات الثلاث الأساسية في تصوره للمهارات الاجتماعية.***

ووفقًا لهذا التصور، يقسم "ريجيو" مهارات التواصل الاجتماعي الأساسية إلى ثلاث مهارات: مهارة التعبير (الإرسال Sending)، ومهارة الحساسية (الاستقبال Receiving)، ومهارة ضبط وتنظيم المعلومات Controlling أثناء التواصل. تقع هذه المهارات الثلاث في مستويين رئيسين: (1) المستوى الانفعالي و(2) المستوى الاجتماعي.

ويعتبر الدارسون تصور "ريجيو" أكثر التصورات شمولاً وتحديدًا وكفاية.. إنه يتناول المهارة الاجتماعية في المستويين: اللفظي وغير اللفظي معًا ويحدد إجرائيًا بدقة مكوناتها في كل منهما (السيد السمادوني، 1991، محمد السيد، 1992، 2).

ووفق منظور ريجيو (Riggio, 1986, pp. 649-660; Riggio, 1987)، نستعرض الآن مهارات الاتصال الأساسية (التعبير، الحساسية، الضبط) في المستويين: الانفعالي (غير اللفظي) والاجتماعي (اللفظي).

أولاً: مهارات الاتصال غير اللفظي Nonverbal Communication Skills:

يتناول "ريجيو" بالتحليل ثلاث مهارات للاتصال غير اللفظي تتدخل في رفع أو خفض مُعامِل اجتماعية الأشخاص وقوة تأثيرهم في الآخرين... هذه المهارات الثلاث يراها "ريجيو" ضرورية عند فحص مكونات المهارة الاجتماعية.

(1) التعبير الانفعالي Emotional Expressivity:

ويشير إلى المهارة العامة في الإرسال غير اللفظي، ويتضمن الصدق والتلقائية في التعبير عن الانفعالات والمشاعر من خلال ما يبدو من تعبيرات الوجه وخصائص الصوت وإيماءات الجسم.... إلخ. والإرسال غير اللفظي لا يتضمن فقط التعبير عن الحالات الانفعالية؛ لكنه يتضمن أيضًا التعبير عن الاتجاهات والمكانة وإشارات التوجه بين الشخصي (Riggio, 1986, p. 651).

ويتسم ذوو القدرة على التعبير الانفعالي غالبًا بالنشاط والحيوية وثراء رسائلهم غير اللفظية، ولقدرتهم على نقل حالاتهم الانفعالية فإنهم أيضًا قادرون على حث الآخرين وإثارتهم انفعاليًا. وعلى الجانب الآخر هناك أشخاص لا يمكنهم التعبير غير اللفظي عن انفعالاتهم حتى في أكثر المواقف إثارة للانفعال. مثل هؤلاء الأفراد أكثر عُرْضة لمشكلات الاتصال بين الشخصي. لذلك يؤكد "ريجيو" (Riggio, 1987) أن التعبير الانفعالي مهارة اجتماعية مهمة في نمو وتطور علاقات الفرد وخاصة الوجدانية.

(2) الحساسية الانفعالية Emotional Sensitivity:

وتشير إلى المهارة العامة في استقبال وفك رموز أشكال الاتصال غير اللفظي الصادرة عن الآخرين أو بالأحرى القدرة على الوعي الجديد بالسلوك غير اللفظي للآخرين، سواء كان هذا السلوك يعبر عن انفعالاتهم ومشاعرهم أو عن اتجاهاتهم ومعتقداتهم أو عن مكانتهم ووضعهم.

ويفترض "ريجيو (Riggio, 1987) أن الحساسية الانفعالية متغير مهم في نمو مهارة الإصغاء والقدرة على التقمص الوجداني، وأن مهاراتنا في استقبال وتحليل وتقدير الرسائل الانفعالية أثناء الاتصال تلعب دورًا خاصًا في نمو العلاقات والحفاظ على استمرارها.

(3) الضبط الانفعالي Emotional Control:

وهو المهارة المقابلة للتعبير الانفعالي، ويشير إلى القدرة العامة على ضبط وتنظيم مظاهر التعبير عن الانفعالات. إن الشخص الماهر اجتماعيًا Socially Skilled ليس فقط ذا القدرة على التعبير الانفعالي؛ لكنه أيضًا من يجيد ضبط التعبير الظاهري عن الانفعال الداخلي خاصة إذا كان لا يتلاءم والموقف. إن الشخص ذا القدرة على الضبط الانفعالي من المحتمل أن يبدو كممثل انفعالي جيد Good Emotional Actor قادر على تصنُّع الانفعالات واستخدام الإشارات غير اللفظية المتضاربة كقناع يخفي انفعالاته الحقيقية، كالضحك على نحو مناسب على نكتة أو رسم وجه باسم عند الحزن.. إلخ (Riggio, 1986, p. 651).

ثانيًا: مهارات الاتصال الاجتماعي (اللفظي)

Social (Verbal) Communication Skills

يؤكد ريجيو (Riggio, 1987) أن الشخص الماهر اجتماعيًا هو شخص تتوافر له مقومات الحكمة والصقل الاجتماعي، وإمكانية إدارة الحوارات الاجتماعية ذات المعنى والقدرة على التكيف والمواقف المختلفة. باختصار، إنه شخص يتمتع غالبًا بالقدرة على فهم ديناميات الحياة الاجتماعية Dynamics of Social Life. ويعرض "ريجيو" لثلاث مهارات أساسية للاتصال الاجتماعي (اللفظي) نستعرضها فيما يلي:

(1) التعبير الاجتماعي Social Expressivity:

ويشير إلى مهارة التعبير اللفظي ...... إلى القدرة على الاتصال باستخدام الألفاظ وإشراك الآخرين والاشتراك معهم في المحادثات الاجتماعية والكفاءة في استهلال وتوجيه الحوار. ووفقًا لافتراض "ريجيو"، فإن الطلاقة اللغوية التي يتمتع بها ذوو القدرة على التعبير الاجتماعي تمكّنهم من إقامة علاقات وصداقات متعددة.

(2) الحساسية الاجتماعية Social Sensitivity:

وتعني القدرة على استقبال وفهم رموز الاتصال اللفظي، والمعرفة العامة بالمعايير التي تحكم السلوك الاجتماعي الملائم. والأفراد ذوو القدرة على الحساسية الاجتماعية عادة ما يُبْدون انتباهًا كبيرًا للآخرين.. إنهم مشاهدون ومستمعون على درجة عالية من الكفاءة، ولمعرفتهم بالمعايير والقواعد الاجتماعية فإنهم غالبًا ما يُظْهرون مزيدًا من الاهتمام بمدى ملاءمة سلوكهم وسلوك الآخرين لهذه المعايير والقواعد.

(3) الضبط الاجتماعي Social Control:

في منظور "رونالد ريجيو"، يعكس الحضور الاجتماعي للذات Social Self-Presentation مستوى مهارة الفرد في الضبط الاجتماعي. إن الأشخاص الذين يحققون مستويات مرتفعة في الضبط الاجتماعي يتميزون عادة بالثقة بالنفس واللياقة والقدرة على تحقيق التكيف في المواقف المختلفة، وهم أيضًا يتمتعون بالحكمة والسفسطة الاجتماعية. لذلك يؤكد ريجيو **(Riggio, 1986, p. 651)** أنهم دائمًا قادرون على صياغة سلوكهم الشخصي بما يتلاءم ومقتضيات الموقف الاجتماعي.

قصور المهارات الاجتماعية (باثولوجيا الاتصال) والشعور بالوحدة النفسية:

إن العلاقة النظرية Theoretical Relationship بين المهارات الاجتماعية والوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة علاقة يمكن قبولها وفقًا لنتائج دراسات عدة ***(Jones, Hobbs & Hockenbury, 1982, p. 682).***

وهناك دعم تجريبي لهذه العلاقة النظرية تقترحه أيضًا الدراسات التي تمت في إطار تقديم الخدمات الإرشادية والعلاجية لطلاب الجامعة ذوي الشعور بالوحدة النفسية؛ والتي أثبتت فاعلية البرامج التدريبية على المهارات الاجتماعية Social Skills Training Programs، في خفض الشعور بالوحدة. وفي هذا الصدد، نذكر دراسات جالوب (Gallup, 1981, p. 3424)، وروك وبيبلو (Rook & Peplau, 1982, pp. 351-378)، وروك (Rook, 1984, pp. 1389-1407)، وعلي سليمان (1989، 15-40).

ويأتي افتراض إمكانية ارتباط قصور المهارات الاجتماعية بالشعور بالوحدة النفسية استنادًا إلى تصورين رئيسين:

أولاً: أن مشكلة الوحدة النفسية هي في المقام الأول مشكلة اضطراب العلاقات، كميًّا كان هذا الاضطراب أو كيفيًّا.

ثانيًا: أن قصور الوحدة الاجتماعية يضير بشدة بقدرة الفرد على إقامة العلاقات والحفاظ على استمرارها، بمعنى أن قصور المهارات الاجتماعية مصدر من مصادر اضطراب العلاقات.

إن المهارات الاجتماعية هي الإجابة التي يمكن طرحها بكل الثقة للتساؤل الخاص بكيفية إقامة العلاقات والحفاظ على بقائها، وكيفية الوصول إلى محصلات ناجحة في هذه العلاقات. وكما يؤكد أرجايل وهندرسون **(Argyle & Henderson, 1985)**، فإن الشعور بالوحدة النفسية أكثر المحصلات انتشارًا لقصور مهارات الاتصال اللفظي وغير اللفظي، وأن العمل في اتجاه إنماء هذه المهارات أحد أهم الاقتراحات التي يمكن طرحها عندما نكون بصدد تقديم خدمة إرشادية أو علاجية لذوي الشعور بالوحدة النفسية.... **(Hewstone, Stroebe, Codol & Stephenson, 1993, pp. 234-235)**.

إن مشكلات المهارات الاجتماعية هي مقدمات مهمة Important Antecedents للشعور بالوحدة النفسية. ووفقًا لافتراض نيوكوم وبنتلر (Newcomb & Bentler, 1987, p. 521)، فالوحدة النفسية هي انعكاس واضح للعجز في المهارات الاجتماعية... إن الكفاية الاتصالية أي القدرة على البدء بالعلاقات والاستمرار فيها، ليست سوى المعرفة بقواعد ومهارات الاتصال بالآخرين وترجمة هذه المعرفة إلى أداة تحقق الكفاية في العلاقات بهم (Hewstone, et al., 1993, p. 218).

وثمة تساؤل قد يُثار: كيف يرتبط قصور المهارات الاجتماعية بالوحدة النفسية؟ بقول آخر، كيف لقصور المهارات الاجتماعية أن يسهم في ترسيب الشعور بالوحدة؟

إن العديد من التجارب في مجال التجاذب بين الشخصي (Jennings, 1950, Clroe, 1977; Argyle, 1983; Argyle, 1988)، تفترض أن قدرة الشخص على تقديم التدعيم في مواقف التفاعل الاجتماعي تسهم في خلق اتجاهات إيجابية إزاء هذا الشخص (Hewstone, et al., 1993, p. 229). *ولما كان قصور المهارات الاجتماعية يخل بقدرة الفرد على تقديم التدعيم لأطراف التفاعل.. فالمحتمل إذًا تعرض هذا الفرد لمزيد من الاتجاهات وردود الفعل السلبية، الأمر الذي تزداد معه في الغالب احتمالات الشعور بالوحدة النفسية.*

وهو ما يمكن تفسيره أيضًا في ضوء نظريات التعلم التي تؤكد أهمية التدعيم. ففي نظريته عن التدعيم الوجداني Affect Reinforcement يفترض بيرن (Byrn, 1971, 1974, 1988) أن التجاذب يحدث تجاه الشخص الذي يرتبط لدينا بالخبرات المدعمة الإيجابية Positive Reinforcer Experiences (وإن لم يكن مسئولاً عن هذه الخبرات). بمعنى آخر، إن المشاعر الإيجابية في وجود شخص ما تزيد التجاذب تجاه هذا الشخص بينما تقلل المشاعر السلبية من التجاذب (Brehm & Kassin, 1990, p. 199).

وفي نظرية التبادل الاجتماعي Social Exchange والتي تمثل تطورًا لنظريات التدعيم في تفسير التجاذب المتبادل بين الأشخاص، فإن كل علاقة بالآخر تنطوي على

بعض الفائدة وبعض التكلفة وكل طرف في علاقة ما يحاول أن يعظم ما يفيده من العلاقة ويقلل من التكلفة المبذولة فيها، ويحدث التجاذب عندما تكون الفائدة المتحصلة من العلاقة (مادية أو معنوية) أكبر من تكلفتها... فيما إذا كنا سنقترب من شخص ما أم نتجنبه، وما إذا كنا سنميل إليه أو ننفر منه هو أمر يتوقف على مجموع الفائدة من علاقتنا به مقابل ما تكلفه لنا هذه العلاقة (**ممدوحة سلامة**، 1994، 131). ولما كان الشخص الذي يفتقد إلى المهارة الاجتماعية يكلف أكثر مما يفيد في مجموع علاقاته بالآخرين حيث *الفائدة المتحصلة من العلاقة به أقل من التكلفة المبذولة فيها، فإنه سوف يعاني نفور الآخرين وتجنبهم ومن ثم الشعور بالوحدة.*

إن الشخص الذي تتسم مهاراته الاجتماعية بالقصور لا يقدم إلا قليلاً جدًّا من الإثابات الاجتماعية Social Rewards لأطراف التفاعل الأخرى، الأمر الذي يفترض أنه يؤدي إلى رفضهم له أو على الأقل عدم اهتمامهم به ولهذا السبب، وكما يؤكد **جونز ورفاقه (Jones, Hobbs & Hockenbury, 1982, p. 687)** يحدث الشعور بالوحدة النفسية. وتفسير آخر محتمل يقدمه جونز ومجموعته أيضًا **(p. 688)**، فالشخص الذي تتسم مهاراته الاجتماعية بالقصور يدرك هذا القصور ويتوقع الرفض من قِبل الآخرين، ولاعتقاده أن الآخرين سوف يُبْدون قليلاً من القبول والاهتمام تجاهه، فإنه هو الآخر – كاستجابة دفاعية ضد هذا الرفض المتوقع – سوف يُبْدي قليلاً من القبول والاهتمام تجاههم، وتكون النتيجة شعوره بالوحدة النفسية. ويدلل الباحثون على احتمال صدق هذا التفسير بالإشارة إلى نتائج الدراسات، التي تؤكد أن ذوي الشعور بالوحدة النفسية يميلون عادة إلى إعطاء تقييمات تتسم بالرفض والعداء تجاه الآخرين Hostile and Rejecting Evaluation of Others.

ويفترض **هالفورد وفودي (Halford & Foddy, 1982, p. 18)** في متتالية المهارة الاجتماعية – الوحدة النفسية Social Skill-Loneliness Sequence أن الشخص الذي يفتقد المهارة الاجتماعية لا تلائم استجاباته في العادة طبيعة الموقف

الاجتماعي، ومن ثم ترتبط لديه المواقف الاجتماعية بمحصلات غير مرغوبة تثير فيه مشاعر القلق والمعاناة، وحتى يتجنب هذه المشاعر فإنه يعمد إلى تجنُّب المواقف الاجتماعية وتقوده هذه العزلة في النهاية إلى الشعور بالوحدة النفسية. ووفقًا لنموذج قصور المهارة The skill Deficit Model، فإن العلاج يتضمن مجموعة من الإجراءات (النمذجة Modeling، بروفة السلوك Behaviour Rehearsal، والتدعيم الانتقائي Selective Reinforcement) تهدف إلى تعليم ذوي الشعور بالوحدة الاستجابات التي تلائم المواقف الاجتماعية المختلفة. هذه الاستجابات بمجرد إدراجها في منظومة السلوك Behaviour Repertoire، يُفترض أن استخدامها يستمر ويتدعم من البيئة الاجتماعية **(Curran, 1979)**.

أو قد يكون الأمر كما يؤكد بريم وكاسين **(Brehm & Kassin, 1990, p. 204)** أن افتقار الشخص للمهارات الاجتماعية الملائمة أحد أهم الأسباب الشائعة للقلق الاجتماعي Social Anxiety. والقلق الاجتماعي وفقًا لنتائج دراسات عديدة يؤدي إلى شعور بالوحدة النفسية... إن القلق الاجتماعي يدفع بصاحبه إلى رفض الآخرين والسلبية وانعدام الاستجابة في التفاعلات الاجتماعية؛ الأمر الذي يثير استجابات الرفض من قبل الآخرين أيضًا... هذه السلوكات يقوِّي بعضها البعض والمحصلة النهائية شعور الفرد بالوحدة النفسية والوقوع في مصيدة القلق Anxiety Trap التي يصعب الخروج منها، والبداية قصور المهارات الاجتماعية...!!

إن قصور مهارات الفرد الاجتماعية ومردود هذا القصور السلبي في نطاق علاقاته الاجتماعية من المحتمل أن يضرب بشدة تقديره لذاته، ووفقًا للآراء التنظيرية والنتائج التجريبية يلعب تقدير الذات دورًا خاصًا في مدى الفاعلية بين الشخصية. وقد تفيد نظرية العجلة الدائرة Wheel Theory في تفسير العلاقة الافتراضية بين المهارات الاجتماعية والوحدة النفسية، فإذا كان قصور المهارات الاجتماعية يؤدي إلى الشعور بالوحدة النفسية فإن الشعور بالوحدة واضطراب العلاقات هو الآخر قد يزيد المهارات الاجتماعية قصورًا؛ الأمر الذي يؤدي إلى مزيد من الشعور بالوحدة وهكذا.

الفروق بين الجنسين في المهارات الاجتماعية:

في الاتصال اللفظي، فإن النساء عادة ما يحملن العبء الأكبر في الحفاظ على استمرار الحوار، وهُنَّ إضافة إلى ذلك أكثر إصغاءً واهتمامًا بحديث الآخر وأكثر تهذبًا في كلامهن. بينما يميل الرجال إلى السيطرة والتحكم في الحوار... إنهم يتكلمون أكثر، ويقاطعون أكثر، وأصواتهم عادة مرتفعة **(Argyle, 1992, p. 28)** . ويضيف أرجايل **(p. 29)** إن الإناث أكثر لباقة وطلاقة، وهن لا يبدين إلا قليلاً من التوقفات وأخطاء الكلام. وعلاوة على ذلك، فإن جُمَلهن عادة ما تكون مكتملة وأكثر تعقيدًا.

وعمومًا، يفترض الدارسون **(Deborah Tannem)** أن الرجل يرى الاتصال اللفظي أداة لتحقيق المكانة والتظاهر بالمعرفة، وعلى الجانب الآخر يمثل الاتصال اللفظي للمرأة وسيلة لبناء العلاقات. لذلك يُعتقد أن الرجل أكثر فاعلية وتمتعًا بالحديث في المواقف العامة (التي تتيح له فرصًا للاستعراض)، وأن المرأة أكثر انطلاقًا وارتياحًا للحديث في المواقف الخاصة (التي تسمح لها بإقامة الروابط). ويميل الرجل في حديثه إلى السخرية والتهكم وتحدى السلطة، أما المرأة فتتجنب المواجهة... إنها تشعر في الغالب أن الأمر الأكثر أهمية أن تحب أكثر مما تحترم. ويؤمن الرجل أن المعارضة والرفض في الحديث أكثر إثارة وأكثر دعمًا وإبرازًا للمكانة، بينما المعارضة والرفض في منظور المرأة أكثر تهديدًا للأُلفة والمودَّة. ولأنها لا تسعى أو ترحب بالتنافس في الحوار، يفترض الرجال عادة أن حديثها يفتقر إلى القوة والتأثير **(Wiggins, Wiggins & Zanden, 1994, pp. 162-163)**.

إن نمط الحديث المرأة أكثر توجهًا نحو الحفاظ على استمرار الحوار (الممتع) وتحقيق التعاون والصداقة والمساندة الاجتماعية، وفي المقابل فإن الرجل أكثر اهتمامًا بالمهمة، وتكلفة العلاقة وبالتنافس والسيطرة أكثر من التعاون **(Argyle, 1991)**.

وعن الفروق بين الجنسين في مهارات الاتصال غير اللفظي، يؤكد هول **(Halld, 1984)** أن مراجعة البحث تشير إلى تفوق الإناث بشكل ملحوظ. وعمومًا، تفترض

نتائج الدراسات الحديثة أن مقارنة الذكور والإناث في مهارات الاتصال الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية تشير إلى تفوق الإناث في مهارات التعبير الاجتماعي (اللفظي) والحساسية الانفعالية والتعبير الانفعالي والحساسية الاجتماعية، وتفوق الذكور في مهارات الضبط الانفعالي والاجتماعي (Riggio, 1986, pp. 649-660).

ويمكن تفسير النتائج السابقة في ضوء ما يسميه الباحثون بالتوقعات الثقافية Cultural Expectations. وفي هذا الصدد، يؤكد باندورا (Bandora, 1973, p. 8) أن تفاعل كل من الذكر والأنثى يتحدد وفقًا للثقافة السائدة وتوجهات هذه الثقافة. ووفقًا لهذا التأكيد يمكن ارتفاع مهارات الضبط لدى الذكور، ومهارات الحساسية والتعبير لدى الإناث على الجانب الآخر.

إن الفروق الجنسية في مهارات الاتصال اللفظي وغير اللفظي يمكن اعتبارها نتيجة متوقعة للثقافات الفرعية Subcultures الخاصة بالجنسين، تلك الثقافات التي يتم تعلُّم ودعم معاييرها وقواعدها بوساطة رفاق الجنس منذ الطفولة الباكرة (Maliz & Boker, 1982; Maccoby, 1990 & Tennen, 1990). ووفقًا لهذا التفسير، فإن الفروق الجنسية في سلوك الاتصال هي نتيجة لاتباع معايير وقواعد مجموعة الجنس الخاصة بالفرد (الذكر أو الأنثى).

إن نمط الاتصال عند الأنثى هو انعكاس لاهتمامها الكبير بالألفة بين الشخصية؛ لذلك يركز هذا النمط على التقليل من نقاط الاختلاف وتجنب مظاهر القوة والتفوق... إن الاتصال عند الأنثى هو في جوهره اتصال موجَّه لإقامة العلاقات والحفاظ على الألفة. في حين يعكس نمط اتصال الرجل اهتمامه المتزايد بالمكانة والاستقلالية والحرص على اعتلاء درجات السلم الاجتماعي. على سبيل المثال، غالبًا ما نجد حوارات الرجال كما لو كانت منازلات يحاولون فيها تحقيق التفوق والحفاظ على اليد الطُولَى، وحماية أنفسهم ضد محاولات الآخرين التي ترمي في اعتقادهم إلى وضعهم أسفل أو دفعهم خارج نطاق الحلبة (Wiggins, et al., 1994, p. 160).

لكن الأمر مع ذلك لا يعني أن المرأة لا تهتم بالمكانة أو أن الرجل لا تعنيه الألفة، وإنما الاختلاف فقط في درجة الاهتمام. هذا الاختلاف في رؤية ويجينز ورفاقه هو المسئول عن الفروق الدرامية بين الجنسين Dramatic Gender Differences في أنماط الاتصال.

إن الفروق في اهتمامات الجنسين تعكس رسالتين من الرسائل الرئيسة التي نتناقلها عندما نتصل ونتفاعل: الألفة Intimacy والمكانة Status. إن الاستخدام الزائد للتوقفات المليئة Filled Pauses عند الذكور (تلك التوقفات التي تمكنهم من الاستمرار في الحديث)، والكلام السريع Faster Speech، والصوت المرتفع Loud Voice، وكثرة المقاطعات Interruptions ... كلها تعكس اهتمامهم بالمكانة. أما استخدام الإناث الزائد للأسئلة والحديث المختصر Briefer Speech والنظرات المباشرة الكثيرة More Direct Gazes، فيعكس اهتمامهن بالألفة والعلاقات بالآخرين. من هذا المنظور، يفترض (Hall. 1978) أن الذكور والإناث كما لو كانوا يأتون من ثقافات مختلفة معتقدين أنهم يتكلمون لغة واحدة بينما هم في الواقع يتحدثون لغات مختلفة.

ثانيًا: تقديرات الذات Self-Esteem:

يؤكد الدارسون (Mack, 1983) أن تقدير الذات هو أساس كل إنجازات الفرد اللاحقة بل هو أساس وجود الفرد ذاته، فالشخص الذي يفتقر إلى الشعور بقيمة الذات هو شخص لا يستطيع مواجهة أخطار وتحديات وجوده (عماد مخيمر، 1995، 33).

وتقدير الذات أحد جوانب مفهوم أوسع وأقدم وهو "مفهوم الذات" Self-Concept، أو هو على الأصح أحد مشتقات هذا المفهوم الذي نشأ نشأة فلسفية ثم تأكد انتماؤه إلى علم النفس بفضل كارل روجرز **Carl Rogers** وغيره من أصحاب التوجه الإنساني في علم النفس. وقد بدأ مصطلح تقدير الذات في الظهور منذ أواخر

الخمسينيات وأخذ مكانه بسرعة في الكتابات السيكولوچية إلى جانب المصطلحات الأخرى في نظرية الذات، مثل مفهوم "الذات الواقعية" Real Self الذي يشير إلى إدراك الذات كما هي في الواقع ومفهوم "الذات المثالية" Ideal Self الذي يعني الصورة المثالية أو النموذجية التي كان يتمنى المرء أن يرى نفسه على منوالها ومفهوم "تقبُّل الذات" – Self Acceptance الذي يشير إلى الفرق بين الذات والواقعية والذات المثالية، ثم ظهر مفهوم "تقدير الذات" وهو يشير بدرجة أساسية إلى حُسْن تقدير الفرد لذاته وشعوره بالجدارة والكفاية (علاء الدين كفافي، 1989، 102-103).

ورغم الانتشار في الاستخدام والموضوعية التي تسمح بالدراسة العلمية، فإن مفهوم تقدير الذات مازال مفهومًا خادعًا. فكثيرًا ما تتداخل المعاني والدلالات بين تقدير الذات ومصطلحات أخرى عديدة، مثل الثقة بالذات، احترام الذات، اعتبار الذات، تقييم الذات، الرضا عن الذات... إلخ.

وعموما، ليس هناك اتفاق تام بين الباحثين حول ماهية تقدير الذات، وكان طبيعيًا أن تتعدد وتتنوع تعريفات هذا المفهوم، والآن ماذا يعني تقدير الذات؟!

ماذا يعني تقدير الذات؟

يفترض روزنبرج (**Rosenberg, 1979**) أن تقدير الذات عبارة عن تقييم الفرد لذاته في سعي منه نحو التمسك بهذا التقييم بما يتضمن من إيجابيات تدعوه لاحترام ذاته، مقارنًا نفسه بالآخرين، وبما يتضمن هذا التقييم أيضا من سلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين في الوقت الذي يسعى فيه للتخلص منها. ويضيف "روزنبرج" أن تقدير الذات يمثل في حقيقة الأمر درجة الارتباط بين الذات المثالية، ومفهوم الذات وهو محصلة ذلك التفاوت بين المُثُل الشخصية والإنجازات العالمية، كما أنه نتيجة مباشرة لمحصلة خبرات النجاح والفشل مقارنة بالطموح (**صفوت فرج**، 1991، 8).

وتذكر ماكوبي (Maccoby, 1980) أن تقدير الذات هو ذلك البعد التقييمي في شبكة معقدة من الأبنية المعرفية كالاتجاهات والاعتقادات تتعلق بالذات وتشكل في مجملها مفهوم الذات، وهو - بخلاف المكونات الوصفية لمفهوم الذات - ينطوي على الاعتقادات التقييمية التي تتعلق بذات الفرد من حيث خصائصه الجسمية وقدراته وخصائصه النفسية وقيمته الذاتية بشكل عام (ممدوحة سلامة 1991، ب، 679).

ويقترح جيرارد ولاندزمان (Gurard & Landsman, 1980) أن تقدير الذات يمثل نظرة الفرد الإيجابية لذاته، تلك النظرة التي تتضمن الثقة بالنفس بدرجة معقولة وكافية، ويتضمن المفهوم ذاته إحساس الفرد بكفاءته وجدارته واستعداده لتقبُّل الخبرات الجديدة، فضلاً عن ارتباط المفهوم بالسلوك الذي يعبر عن النمو أكثر مما يعبر عن الدفاع. أما كوبر سميث (Coopersmith, 1981, p. 5)، فيرى أنه الحكم على الكفاءة والجدارة التي يتم التعبير عنها من خلال الاتجاه الذي يتبناه الفرد بصدد ذاته. وهو خبرة ذاتية ينقلها الفرد للآخرين عن طريق التقارير اللفظية ويعبر عنها أيضًا بالسلوك الظاهر.

ويرى كل من بريم (Brim, 1976) وإبشتاين (Epstein, 1973) أن لكل منا نظرية تتعلق بذاته وهي كأي نظرية في أي مجال من المجالات تنتظم حول عدة أسس ومبادئ عامة لا تتغير تنبثق منها عدة فروض تسعى للتحقيق أو النفي، وقد تتغير الفروض أو تُعاد صياغتها من جديد وفقًا لما يرد للمرء من معلومات من خلال خبراته المختلفة، إلا أن الأسس والمبادئ الرئيسة تظل على حالها ثابتة. وبزيادة تقدم نمو الفرد فإن نظريته عن ذاته تزداد تعقيدًا ومع ذلك يظل متمسكًا بمبادئها الأساسية، بمعنى أن اعتقاد شخص ما في قيمته وأهميته قد لا يتغير كثيرًا بشكل جذري وإنما تتغير الاستنتاجات المستخلصة من هذا الاعتقاد أو يُعاد فحصها والتحقق منها مرة أخرى بتقدم العمر وزيادة خبرات الحياة، فاعتقادي بأني إنسان ذو قيمة بالضرورة أن أستخلص منه في جميع الحالات أنه من السهل أن يحبني الآخرون مثلاً (ممدوحة سلامة، 1991، ب، 680).

ووفقًا لـ بريم وكاسين (Brehm & Kassin, 1990, p. 67)، يمثل تقدير الذات المكون الوجداني Affective Component من الذات ويشير إلى تقييم الفرد السلبي أو الإيجابي لذاته. ويعتقد المؤلف أنه يمكن النظر إلى تقدير الذات بوصفه رؤية فينومينولوچية للذات تتحدد في ضوء إدراك الفرد لأدائه في مجالات حياته المختلفة: الشخصية والعائلية والأكاديمية والاجتماعية، وإدراكه لمدى اقترابه في هذا الأداء من الصورة المثالية التي كان يتمنى أن يكون أداؤه عليها... فتكون هذه الرؤية إيجابية إذا ما ضاق الفارق المُدرَك بين الأداء الواقعي والأداء المثالي، وتكون سلبية في حالة اتساع الفارق. هذه الرؤية الفينومينولوچية يتم التعبير عنها بالأساليب المختلفة وتؤثر حسب طبيعتها (بالسلب أو بالإيجاب) في تفكير وشعور وسلوك صاحبها. *وإذا كان تقدير الذات أكثر أدواتنا فاعلية في بلوغ التوافق (راوية محمود حسين، 1990، 161)*:.. *فتُرى، كيف ينمو أو تُرى ماذا تكون محددات نمو تقدير الذات؟!*

مُحدِّدات نمو تقدير الذات:

ينمو تقدير الذات خلال التفاعل الاجتماعي ويتكون عبر الخبرة أو التجربة الاجتماعية التي يدرك فيها الفرد ذاته في رؤية الآخرين له، وهو على هذا النحو أمر مكتسب يتوقف بالدرجة الأولى على طبيعة خبرات التفاعل في بيئة التنشئة الأولى. وإذا كانت الأسرة هي الحضن الإجتماعي الذي تنمو فيه بذور الشخصية وتوضع فيه أصول التطبيع الاجتماعي بل تتحدد فيه بحق – كما ذهب كولي – الطبيعة الإنسانية للإنسان (سهير كامل، 1992، 4)، فالأسرة إذًا هي الوحدة الاجتماعية الأولى التي تسهم بالقدر الأكبر في الإشراف على نمو الطفل وشعوره بالقيمة والكفاية...... إن مفهوم الطفل عن نفسه وتقديره لذاته إنما يتكون أول ما يتكون داخل رحم العلاقات العائلية.

ويعتبر فيلكر **Felker** أن نوعية علاقات الطفل بالآخرين ذوي الأهمية السيكولوچية تُعد أعظم العوامل تأثيرًا في نمو تقدير الذات، فمن خلال التفاعل مع هؤلاء ذوي الأهمية ومن خلال التغذية الراجعة تتدعم مشاعر الانتماء والجدارة

والقبول والكفاية، وهي المشاعر التي تشكل مجتمعة الأساس القاعدي للتقدير المرتفع للذات (علاء الدين كفافي، 1989، 107).

ويحدد جيفلبر (Givelber, 1983, pp. 163-176) خمس مهام والديَّة - على حد تعبيره - حاسمة في نمو تقدير الذات (p. 163) أولاً: ما أسماه وينيكوت (Winnicot, 1976) ذات مرة بالأمومة الجيدة الكافية "Good enough mothering" وهي تصف نوعية الوالدية التي تستجيب لحاجات الطفل الفسيولوجية والانفعالية... هذه الأمومة تتضمن التقبل والاحترام والحساسية والتحمل للطفل وحاجاته الخاصة. ثانيًا: مساعدة الطفل في تحقيق الانفصال Separateness، وتشير هذه المهمة إلى قدرة الوالد على التمييز بين حاجات ومشاعر الطفل وبين حاجاته هو ومشاعره الخاصة، وتتضمن أيضًا رؤية الطفل وتدعيمه كشخص مستقل له تفرده وكيانه الخاص. ثالثًا: التحكم في القلق Anxiety mastery وتشير هذه المهمة إلى كفاءة الوالد في تعليم الطفل كيفية استيعاب وتحمل القلق وذلك من خلال تشجيع الطفل على مواجهة والتغلب على الخبرات الجديدة والمزعجة. أما المهمة الرابعة: فتعكس مدى فهم الوالد لمشاعر الطفل والاستجابة السارة لنجاحاته وإنجازاته، فالوالد كما لو كان مرآة يرى فيها الطفل مشاعره وما حققه. ويمكن التعبير عن هذه المهمة مع كوت (Kohut, 1971) بأنها استجابة لحاجة الطفل للانتباه وللاستحسان وحاجته إلى رد فعل أو صدى يؤكد حضوره The Confirmatory echoing of its Presence. وأخيرًا تدعيم النمو والنضج Promotion of growth & Maturation، وتتبدَّى هذه المهمة في جهود الوالد المستمرة نحو تنمية الحس الواقعي لدى الطفل تجاه نفسه وتجاه العالم، وفي هذه المهمة يؤكد جيفلبر أيضًا أهمية فهم الطفل للإحباط كضرورة للنمو (p. 164).

ولعل ما سبق من تأكيد أهمية خبرات التفاعل الأولى في نمو تقدير الذات هو ما يمثل أساسًا للباحثين يفترضون وفقًا له أن اختلاف أنماط تفاعل الابن – الوالد يصاحبه أو يترتب عليه، حسب نوع الافتراض، نتائج مختلفة فيما يتعلق بتقدير الأبناء

لذواتهم. وفي هذا الصدد يرى المُنظِّرون حديثًا (Behrends & Blatt, 1985, p. 20) أن ما يجعل نمط التفاعل مصدرًا للرضا والإشباع هو التغير الذي يطرأ عليه باطِّراد النمو، فالتفاعل الذي يحمل في طياته إمكانات تشجع نمو تقدير الذات هو ذلك الذي يتفق ويتناسب ونمو الفرد، ويتيح نوعًا من التماسك والاتساق والتكامل للأداء الوظيفي للشخصية. وفي نهاية المراهقة وبدايات الرشد، فإن التقدير الإيجابي للذات يتطلب علاقة والدية تنطوي على التجاوب والمساندة والتأييد في إطار يشجع جهود الابن في السعي نحو تحقيق التفرد والاستقلال الذاتي Individuation.

وعمومًا، إذا كانت مثيرات البيئة إيجابية وتحترم الذات الإنسانية وتكشف عن قدراتها وطاقاتها يصبح تقدير الذات إيجابيًّا، أما إذا كانت البيئة مليئة بعوامل الإحباط فإن الفرد غالبًا ما يشعر بالدونية Inferiority ويسوء تقديره لذاته (رشيدة عبد الرءوف، 1985، 7). وكما يشير كيرت ليفين Kert Levin، فكلما كان المجال الذي يتحرك في نطاقه الإنسان يتسم بالمرونة أي تقل فيه الحواجز والعقبات أمام إشباع الحاجات، كان ذلك دافعًا إلى مزيد من الحركة والتقدير الإيجابي للذات، وقد يضيق حيز الحركة وتقل إمكاناتها ومن ثم ينخفض تقدير الذات وتتنامى مشاعر عدم الأهمية والقيمة (محمد المرشدي، 1987، 460). ولا يتأثر نمو تقدير الذات بالعوامل البيئية فقط لكنه يتأثر أيضًا بعوامل أخرى، مثل ذكاء الفرد وقدراته العقلية وسماته الشخصية وعلاقاته الاجتماعية ومستوى التحصيل الأكاديمي (فاروق عبد الفتاح، 1987، 2).

وأخيرًا – وكما تكشف نتائج الدراسات – فإن التنشئة الاجتماعية، والتربية الدينية وأساليب الثواب والعقاب وخبرات النجاح والفشل والعضوية في الجماعات المختلفة وعلاقات القرابة والوضع الاجتماعي والاقتصادي... كلها عوامل تؤثر في تقدير الذات (حسين الدريني، محمد سلامة، 1984، 492).

تقدير الذات وفاعلية الأداء الاجتماعي:

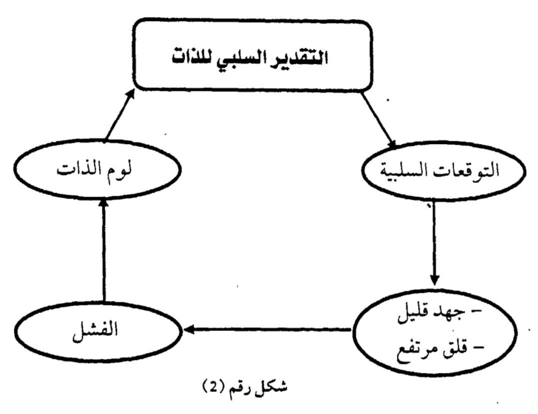
يزخر التراث السيكولوجي بالعديد من الآراء والدراسات التي تبين الارتباط الوثيق بين تقدير الذات والفاعلية الاجتماعية. وقد لاحظ روجرز (**Rogers, 1959**) هذه العلاقة الوظيفية لدى عملائه وأكد أن الأشخاص الذين يُبدون تقديرًا مرتفعًا لذواتهم يبدون تقبلاً كبيرًا للآخرين (**حسن الدريني، محمد سلامة**، 1984، 483).

وأوضح **ماسلو** (**Maslow, 1970**) أيضًا أن تقبُّل الآخرين يرتبط بتقدير الذات والشعور بالكفاءة (**محمود عطا**، 1993، 271). ووفقًا لنتائج الدراسات، فإن التقدير الجيد للذات يرتبط وقدرة الفرد على تحقيق النجاح الاجتماعي، بينما يرتبط التقدير السلبي للذات بالمشكلات بين الشخصية وفشل التفاعل الاجتماعي (**Reis, Wheeler, Spiegel, Nezek, Perrie, 1982, pp. 979-996**).

إن مفهوم الذات الموجب يزيد العلاقات الاجتماعية نجاحًا والتفاعل الاجتماعي السليم والعلاقات الاجتماعية الناجحة تعزز هي الأخرى الفكرة السليمة الجيدة عن الذات (**Combs, 1969**). في **حامد زهران**، 1977، 389). ويعبر **"مخيمر"** (1968) عن ذلك بقوله: إن قدرة الشخص على التكيف الخارجي تتوقف على مدى ما يتمتع به من حرية داخلية، فالإحالة دائمًا متبادلة بين الشخص والموقف فكلما عظمت الوحدة الداخلية للشخص ازدادت قدرته على إدارة المواقف الخارجية، وكلما عظمت القدرة على إدارة المواقف الخارجية ازدادت الوحدة الداخلية (**صلاح مخيمر**، 1986، 94-95).

إن ارتفاع مستوى تقدير الذات يمد الفرد بالثقة والتقبل والاحترام للذات وتلك شروط رئيسة لحدوث التفاعل السليم (**Russell, Peplau & Cutrona, 1980, pp. 422-480**). ويؤكد بريم وكاسين (**Brehm & Kassin, 1990, p. 67**) أن تقدير الذات ليس ضرورة للتفاعل الاجتماعي السليم فحسب، وإنما أيضًا لتحقيق السواء النفسي. فالتقدير السلبي للذات يزيد من توقع الفشل؛ الأمر الذي يجعل الفرد أكثر

شعورًا بالقلق... هذا القلق يحول دون الأداء الفعال ومن ثم يحدث الفشل الذي يولِّد مشاعر الخيبة ولوم الذات، وتلك تؤدي بدورها إلى مزيد من التقدير السلبي للذات ثم تبدأ الدائرة من جديد وهكذا. ولعل ذلك يتضح من الشكل التخطيطي التالي:



شكل رقم (2)

وتكشف الدراسات عادة **(Check & Buss, 1981)** عن ميل ذوي التقدير السلبي للذات إلى الخجل والانطواء وتجنب الاشتراك في الحياة الاجتماعية (**حسين الدريني، محمد سلامة، 1984، 492**).

وتؤكد أيضًا أن تقدير الذات ليس متغيرًا أحاديًّا، فإضافة إلى البعد الشخصي Personal Dimension، يتضمن تقدير الذات بُعْدًا اجتماعيًّا Social Dimension... هذا البعد يرتبط بوضوح بالانبساط وتعدد العلاقات (**صفوت فرج، 1991، 22**).

ويعتقد المؤلف أن أهمية تقدير الذات في تحقيق الفاعلية الاجتماعية هي ما يفسر لنا العلاقة المفترضة بين تقدير الذات والوحدة النفسية. هذا، ويؤكد الباحثون **(Louks,**

1980, p. 142) أن العلاقة النظرية بين تقدير الذات والوحدة النفسية علاقة يمكن قبولها. وعلى الجانب الآخر، هي علاقة قد تحققت تجريبيًا عبر عدد من الدراسات.

«وهكذا التقت الآراء ونتائج الدراسات في التأكيد على أهمية تقدير الذات في تحقيق الفاعلية الاجتماعية وتقليص احتمالات الشعور بالوحدة النفسية...!!».

الفروق بين الجنسين في تقدير الذات:

منذ بداياتنا، كلنا ذكورًا وإناثًا، بحاجة إلى التقدير الإيجابي لذواتنا وكلنا لديه رؤية أو نظرية عن ذاته تزداد تعقيدًا بزيادة تقدم النمو. ورغم ذلك، فثمة اختلاف واضح في مصادر تقدير الذات لدينا.. فالرسالة الضمنية التي تتلقاها الأنثى خلال عملية التنشئة الاجتماعية مؤداها أنها خلقت لترعى وتحفظ وتقيم العلاقات؛ لذا تشكل علاقتها بالآخرين بؤرة مهمة عند تحديدها لمن تكونه (Stewart & Lykes, 1986). وفي هذا الخصوص تطرح ميلر (Miller, 1976) رؤية تنظيرية تفترض فيها أن هوية الأنثى هي ما يمكن أن يطلق عليه هوية في إطار علاقات Relational Ego، بمعنى أنها تعتمد على مدى نجاح أو فشل علاقتها بالآخرين كمصدر لتقدير الذات بعكس الذكر الذي تتحدد هويته بتحقيقه للاستقلال الذاتي والوجود الفردي المستقل نسبيًا (**ممدوحة سلامة،** 1991، ب695).

هذا، وتختلف الآراء ووجهات النظر وتختلف أيضًا نتائج الأبحاث والدراسات حول الفروق بين الجنسين في تقدير الذات. وقد قامت ماكوبي (Maccoby, 1975)، بتتبُّع دلالة الفروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات في ضوء الدراسات التي تم جمعها وتحليلها، وتبين لها أن تقدير الذات يتساوى لدى الجنسين حتى مرحلة الطفولة المتأخرة (9-13 سنة) والتي يكون فيها لصالح البنات بينما في مرحلة المراهقة تبقى الفروق غير دالة، ثم تختلف الدراسات في دلالة تقدير الذات لصالح الذكور أو الإناث في مرحلة الرشد (محمد المري، ب، 1987، 100).

واتفاقًا مع نتائج دراسة ماكوبي، يأتي الاختلاف في نتائج الدراسات التي اهتمت بفحص الفروق بين الجنسين مع الطلاب الجامعيين في تقدير الذات. فهناك دراسات أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في تقدير الذات، مثل دراسات: هنسلي (Hensely, 1985, pp. 543-560)؛ زيكرمان (Zuckerman, 1997, p. 829-830؛ ميلز وآخرون (Mills et al., 1985, pp. 446-461)، عبد الرحيم بخيت (1985، 225-24)، عبد الوهاب كامل (1988)، راوية حسين (1990، 146-176).

ودراسات أخرى أوضحت أن الذكور أكثر تقديرًا لذواتهم كدراسات: إنستون ورفاقه (Instone, et al., 1983, pp. 322-333)، ومارون وكيسون (Marron & Kayson, 1984, pp. 811-814)، وهوستون (Houston, 1984, pp. 851-854)، وعادل عبد الله (1991، 1-34)، في حين أوضحت دراسة ستيلون (Stilson, 1984, pp. 3290-3297)، ومارك وألبرت (Mark & Alpert 1985, pp. 81-88)، وأحمد صالح (1988، 329-340) أن الإناث أكثر تقديرًا لذواتهن.

ورغم أن هناك من يرى أن البيئة، مع تقدم وتطور المجتمع، أصبحت تعطي فرصًا متكافئة للجنسين في مجالات الحياة المختلفة (محمد المري، ب، 1987، 130)، إلا أن بول هاريسون (Harrison, 1987, p. 439) يؤكد أن الأنثى في مجتمعاتنا مازالت تتعرض للظلم والقهر.... فهي تعيش حياة صعبة، وتكابد الفقر .. ولقد ظُلمت بشكل مبالغ فيه من خلال الأنظمة الاجتماعية، تلك الأنظمة التي تعطي الزوج والوالد والإخوة حق السيطرة والتحكم وتحرمها الحق في التحقيق والنجاح. وهي إلى جانب ذلك – يضيف "هاريسون" – تعاني القهر الجنسي والحضاري... ولعل تعدد الزوجات وختان الإناث والكبت الجنسي خير أمثلة على هذا القهر.

وفي مجتمعنا – كغيره من المجتمعات الشرقية – تجد الإناث صعوبة في تأكيد هويتهن بسبب نقص التأييد الاجتماعي. فرغم أن المجتمع أصبح لا يفرق بين الجنسين

في التعليم والمعاملة وأصبح يوفر الفرص المتعادلة سواء على مستوى المنزل أو مستوى المدرسة، فلا تزال هناك قيود تُفرض على الإناث من قِبل المجتمع تحدُّ من قدرتهن على تحقيق هوية مستقلة عن الآباء وتلزمهن بقبول الهوية التي يختارها الوالدان، الأمر الذي يؤثر بالسلب في تقديرهن لذواتهن. وعلى الجانب الآخر، نجد أن الذكور من المتوقع أن يثوروا ويناقشوا القيَم ومدى صحتها وقد تختلف آراؤهم عن آراء الوالدين، ويساعدهم ذلك في تحقيق هوية مستقلة ومن ثم يرتفع تقديرهم لذواتهم (**عادل عبد الله**، 1991، 28).

ويؤكد **جاري إمري (Emery, 1988)** أن من أسباب انخفاض تقدير الذات لدى الأنثى أن كثيرًا من القيم الثقافية لا تشجع الاجتماعية لدى النساء، وتصبح الرسالة التي تتلقاها الأنثى عبر عمليات التنشئة هي "لكي يتم قبولك وتقديرك يجب أن تكوني سلبية نسبيًّا، خاضعة، حريصة على إرضاء الآخرين"، ونتيجة لذلك تصبح الأنثى أكثر اعتمادًا من الناحية الانفعالية على آراء الآخرين، فهي تشعر بالرضا حين يُعجب بها الآخرون وتتملكها التعاسة إذا لم يفعلوا. ويضيف إمري أن التغيرات الاجتماعية السريعة تسهم هي الأخرى في انخفاض تقدير الأنثى لذاتها، إذ تجد نفسها دائمًا في وضع هامشي أو في موقف تتصارع فيه الأدوار، فهناك ضغوط قوية تتعرض لها الإناث تدفع إلى الإنجاز وتحقق المستقبل المهني وفي ذات الوقت ضغوط قوية مضادة تؤكد الأدوار التقليدية المتعلقة بالأسرة وتنشئة الأبناء. والمحصلة غالبًا أن تجد الفتاة أو المرأة نفسها في "موقف لا كسب فيه" non win situation، فحيثما اتجهت فهناك نوع من الخسارة... وهكذا تُواجَه الأنثى بتوقعات متعارضة بين التقليديين والتحرُّريين. أما الذكور فتواجههم أدوار مستقرة وتوقعات اجتماعية ثابتة نسبيًّا (في: **ممدوحة سلامة**، 1993، أ، 127-142).

ورغم ما توحي به وجهات النظر السابقة من ازدياد احتمالات انخفاض تقدير الذات لدى الإناث، فلا يزال هناك أيضًا من يشير إلى إمكانية تلاشي الفروق بين الجنسين في تقدير

الذات. معللاً ذلك بتشابه الخبرات التي يمر بها الذكور والإناث في المجتمع الحديث حيث المعاملة، وفرص التعليم والمناقشة واتخاذ القرار تكاد تكون واحدة لدى الجنسين (الشناوي عبد المنعم، 1988، 40).

وإضافة إلى ما سبق يعتقد المؤلف أنه رغم استقرار الأدوار والثبات النسبي للتوقعات الاجتماعية الخاصة بالذكور، إلا أن الوفاء بهذه الأدوار والتوقعات في ظل ظروف المجتمع الراهنة أصبح من الصعوبة بمكان وإدراك الشباب الجامعي هذه الصعوبة في تحقيق هذه الأدوار والتوقعات وعدم القدرة في الواقع على تحقيقها أمر من شأنه إحداث الضرر بتقدير هؤلاء الشباب لذواتهم. ويرى المؤلف أنه رغم وضع الأنثى بين التقليدية المتعارف عليها والتحررية المعاصرة والصراع الدائر بين توجهاتهم، ورغم التغير الاجتماعي، فإن الغالبية من النساء لا تزال تعطي الأهمية للأدوار التقليدية للزوجة والأم أكثر من تلك التي تعطيها للأدوار المتعلقة بالتحقيق والمستقبل المهني، وأن الأنثى باختيارها للدور التقليدي تكون قد حلت الصراع المُدَّعى بين التقليدية والتحررية. وحتى وإن لم يكن الأمر كذلك فإن اختيار الأنثى أحد السبيلين: التقليدي أو التحرري لكفيل بفض الصراع، ومن ثَم تجنب ما كان يمكن أن يترتب على الصراع من انخفاض تقديرها لذاتها.

تقدير الذات وفق التوجهات النظرية المختلفة:

يؤكد فرويد (Freud. 1914) "أن المَدَد الأول للإشباع من جانب العالم الخارجي، هو في نفس الوقت أول ضابط لتقدير الذات، ثم بعد ذلك فإن كل نفحة من حب الراشد الأكثر اقتدارًا يكون لها عندئذ من الأثر نفس ما لمدد اللبن على الطفل الصغير. إن الطفل الصغير يفقد تقدير الذات حين يفقد الحب، ويستعيده حين يستعيد الحب. ذلك هو ما يجعل الأطفال *قابلين للتربية*. إنهم يحتاجون مدد الحب بشكل شديد، إلى حد أنهم على استعداد للتنازل عن غيره من الإشباعات إذا ما كان وعدًا بمكافآتهم بالحب أو كان تهديدًا بحرمانهم من الحب". وحين يكتمل نمو الأنا العليا

فإن تقدير الذات لم يعد ينضبط بالاستحسان أو الرفض من الموضوعات الخارجية، وإنما بالحرى بشعور الفرد بأنه قد فعل الشيء الصحيح أو لم يفعله. إن الإذعان لمطالب الأنا العليا بعدئذ يجلب ليس فحسب التخفف، بل أيضًا مشاعر أكيدة من اللذة والأمن من نفس هذا النوع الذي يستشعره الأطفال بفعل الإمدادات الخارجية من الحب. ورفض هذا الإذعان يجلب مشاعر الإثم والندم الشبيهة بمشاعر الطفل بأنه لم يعد محبوبًا (أوتو فينخل، ترجمة صلاح مخيمر. عبده رزق 1969، 109، 110، 273).

ويفترض إريكسون **Erikson** أن سهولة الرضاعة وعمق النوم وراحة الإخراج في مرحلة المهد أو الرضاعة خبرات تخلق لدى الطفل الإحساس العام بالثقة المطلقة والذي يرى إريكسون أنه أساس الشعور بقيمة الذات وحجر الزاوية في الشخصية السوية. إن إشباع الحاجات الأساسية في ظل رعاية والدية ملائمة هو ما يمثل أساسًا للإحساس بالتأكد والثقة المطلقة في الذات والآخرين والعالم أجمع... هذا الشعور الداخلي باليقين يمهد لاستمرار وتقدم النمو في المراحل اللاحقة **(Spencer & Nevid, 1980, pp. 58-60).**

أما الرعاية غير الملائمة التي لا يمكن الاعتماد عليها أو التأكد والوثوق بها كواقع خارجي والتي تتميز بالرفض، فإنها تؤدي إلى وضع ركيزة لاتجاه نفسي اجتماعي من الخوف والريبة والشك إزاء العالم بوجه عام والناس بوجه خاص، بل وإزاء الذات أيضًا.

ويولي السلوكيون أهمية خاصة لدور البيئة في نمو تقدير الذات ويفترضون أن التعزيز الخارجي أساس تقدير الذات الإيجابي (**أنطوني ستور**، 1991، 14-42)، وإن كان هناك تحفظ يمكن طرحه إزاء الموقف السلوكي... فالتعزيز الخارجي غير كاف للتحقيق والإنجاز. بقول آخر، ماذا لو توقف هذا التعزيز الخارجي؟ فالفرد والتصور السلوكي إنما ينجز الآخرين... إنما ينجز للحصول على إثابات الآخرين.

وينظر ماسلو (Maslow, 1970, pp. 45-46) إلى تقدير الـذات باعتبـاره حاجـة إنسانية تعتمد في المقام الأول على التنافس الحقيقي والتفرد والإنجاز وليس على عوامل خارج نطاق الفرد (التعزيز الخارجي)... ووفقًا لـ "ماسلو"، يمثـل إشـباع الحاجـات الفسيولوجية والشعور بالأمن أساس تقدير الذات. هذا، ويتبدّى تقدير الذات في الثقة بالنفس والشعور بالتميز والاقتدار، وعلى الجانب الآخر يـسبب إحبـاط هـذه الحاجـة الشعور بالضعف والعجز وعدم الكفاية وأحيانًا اليأس وعدم الجدوى.

ويعتبر "روجرز" هو الآخر تقدير الذات بمثابة حاجة إنـسانية تـشير إلى شـعور الفرد بالرضا حين يستحسن نفسه وبعدم الرضا حين يستهجنها، وهي حاجة مكتـسبة تظهر نتيجة الاقتران بين خبرات الذات وإرضاء أو إحباط الحاجة للتقدير. ومن منظور آخر، فإن الذات تصبح بمثابة الآخرين ذوي الأهمية. ونمو التقدير الإيجابي للذات هـو ما يجعل الميل للاستقلال (أحد أهم جوانب الميل لتحقيق الذات) يتخـذ مـسارًا للنمـو يتفق ومفهوم الفرد لذاته، ويترتب على ذلك تـضاؤل احـتمالات سـلوك الفـرد بطـرق تتعارض ومفهومه لذاته. وحتى ينمو التقدير الإيجابي للذات يستبعد روجـرز التقـدير الإيجابي المشروط من قِبل الآخرين، حيث احترام الفرد لذاته وتقديره لها والحـال هـذه رهن بتحقيق مطالب أو معايير يفرضها الآخرون، ويؤكد بشدة عـلى التقـدير الإيجـابي غير المشروط حيث تتم تهيئة الجو النفسي الذي يتم فيه تقدير الطفل وقبوله بما هو عليـه ولكونه إنسانًا له أهميته وقيمته. فالتقدير الإيجابي المطلق من قِبـل الآخـرين وحـده هـو الذي يؤدي إلى نمو تقدير الفرد المطلق لذاته واحترامه لها، وهو ما يتـيح للفـرد التقـدم نحو التحقيق الكامل للذات هدف الوجـود الإنـساني (ممدوحـة سـلامة، 1930، ب، 76-114).

ويركز ألبرت بانـدورا (Albert Bandura) عـلى معـايير التقيـيم، ويفـترض أن تقدير الذات إنما يتحدد وفقًا لمدى التباين القائم بين السلوك الفعلي ومستويات التقيـيم التي يتبناها الفرد ويتخذها معايير يقيّم وفقًا لها مدى أهميته وقيمته... إن الذي يـؤثر في

تقدير الذات، كما يرى باندورا، ليس الإنجاز لكنه المعيار الذي يتم تقييم الإنجاز وفقًا له.

ويعتبر رونر (Rohner, 1986) الحب والقبول والاهتمام الوالدي شروطًا رئيسة للشعور بالقيمة وارتفاع تقدير الذات .... ويؤكد أن المشاعر والاتجاهات والإدراكات الإيجابية نحو الذات لن تتكون في جو أسري يسوده الرفض والإهمال والعداء والعدوان (ممدوحة سلامة، 1993أ، 13-30).

ثالثًا: الشعور بالوحدة النفسية:

يؤكد سوليڤان (Sullivan, 1953) أن الفرد حين يفتقد الاتصال والاحتكاك الانفعالي أو الاجتماعي تكون النتيجة الحتمية هي الشعور بالوحدة النفسية... "خبرة من التَّوْق والشعور بالفراغ" ... "تجربة مؤلمة تربك التفكير بهدوء وصفاء" (مايسة النيال، 1993، 102).

إن الشعور بالوحدة النفسية يحدث نتيجة نقص الاتصال الوثيق. وفي وصف رائع تفترض "فروم – رايخمان Fromm – Riechman أن متالية الوحدة النفسية تبدأ بالشعور بفقدان شخصٍ، ما ثم تحدث الفجوة عند استمرار النقص وتحل الوحدة في هذه الفجوة وتتجسد في شعور الحرمان المتمثل في غياب العواطف الإنسانية الذي صاحَب فقدان الشخص والاتصال الإنساني عامة (Gordon, 1976, pp. 25-27).

وبشكل أكثر تحديدًا، يعبر الشعور بالوحدة النفسية عن ثغرة قائمة بين علاقات الفرد الواقعية وبين ما يتطلع إليه من علاقات، ويمثل خبرة غير سارة مثلها مثل الحالات الوجدانية الأخرى كالاكتئاب والقلق (Peplau & Perlman, 1980)، ويختلف كمفهوم عن الانفراد Aloneness... فالانفراد حالة موضوعية خاصة بالواقع الموضوعي لكَمِّ العلاقات، بينما الشعور بالوحدة حالة ذاتية تتعلق بنوعية العلاقات وتشير إلى كيفية إدراك الفرد لواقع علاقاته الاجتماعية.

هذا، وقد ازداد اهتمام الباحثين بمفهوم الوحدة النفسية في السنوات الأخيرة، خاصة بعد أن أوضحت الدراسات المختلفة أن الشعور بالوحدة يمثل عاملاً مستقلاً (Weeks, Michela, Peplau & Bragg, 1980)، ورغم ذلك فلا تزال ظاهرة الوحدة النفسية في حاجة إلى المزيد من البحث النظري والإمبيريقي (Jones, Freemon, Gowsick, 1981, p. 27).

ويرى ويز (Weiss, 1981) أنه قد يكون للشعور بالوحدة مجموعتان من الأسباب:

الأولى: تتعلق بالمواقف أو البيئة الاجتماعية (Situational).

الثانية: خاصة بالفروق الفردية أو ما يُعرف بمجموعة الخصائص (Characterological).

تركز المجموعة الأولى على النواقص أو المشكلات والصعوبات القائمة في البيئة بوصفها أسبابًا تؤدي إلى الشعور بالوحدة... فالواضح أن مواقف معينة كموت أحد الزوجين أو الطلاق أو الانتقال إلى مدينة أخرى أو العيش في بيئة منعزلة جغرافيًا تعتبر عوامل تقود إلى الشعور بالوحدة. في حين تركز المجموعة الثانية على خصائص الشخصية التي يمكن أن ترتبط بانتظام مع الشعور بالوحدة (على خضر، محمد محروس، 1988، 122، 123).

ويقرر بيبلو وبيرلمان (Peplau & Perlman, 1982, pp. 1-18) *ثلاث طرق يمكن أن تسهم بها خصائص الشخصية في الشعور بالوحدة النفسية عمومًا:*

أولاً: احتمال أن تجعل خصائص الشخصية صاحبها شخصًا غير مرغوب والمحصلة ضيق حيز شبكة العلاقات الاجتماعية... ومن ثَم ازدياد احتمالات الشعور بالوحدة.

ثانيًا: قد تؤثر الفروق الفردية في السلوك بين الشخصي وتجعل الحفاظ على العلاقات من الصعوبة بمكان، والنتيجة تفسُّخ Break up العلاقات وتعاظم إمكانية الوقوع في دائرة الشعور بالوحدة النفسية.

ثالثًا: غالبًا ما تؤثر خصائص الشخصية في كيفية رد فعل الفرد إزاء التغيرات الحادثة في العلاقات الاجتماعية، ومدى الفاعلية في الاستجابة تجاه خبرة الشعور بالوحدة والتغلب عليها.

وفي هذا الخصوص، تفترض نتائج الدراسات أن المهارات الاجتماعية وتقدير الذات خصائص أو متغيرات شخصية ذات أهمية خاصة في حدوث الشعور بالوحدة النفسية (France, 1984, p. 11; Sephan, 1988, p. 169).

فالمهارات الاجتماعية متغير مهم عند بحث شروط الفاعلية بين الشخصية. فالأشخاص شديدو التأثير في الآخرين هم هؤلاء الذين يمكنهم استخدام هذه المهارات الاجتماعية بحيث يجعل ذلك منهم شديدي الجاذبية، كما يمكنهم أن يؤثروا فيهم ويكونوا موضع إعجابهم (Riggio, 1987).

وتقدير الذات أيضًا أحد شروط الاتصال الفعال، وهو وفقًا للدارسين (Jackson & Cochran, 1990, pp. 257-262) أساس الرغبة والقدرة على الاشتراك في الحياة الاجتماعية.

تعريف الشعور بالوحدة النفسية:

لم يحظ مفهوم الوحدة النفسية باهتمام ملحوظ من قبل الباحثين، رغم أنه يمثل خبرة انفعالية معاشة في حياتنا اليومية يشيع وجودها بين الناس بأشكال مختلفة وفي أوقات متباينة. ولم يزل المفهوم في حاجة إلى مزيد من التوضيح والتحديد، فالشعور بالوحدة النفسية باتفاق الباحثين "واحد من الظواهر التي أهملها التراث السيكولوجي طويلاً والتي تعاني افتقارًا في الجانب النظري" (Loucks, 1980, p. 142).

هذا، ويختلف الباحثون في تعريفهم للوحدة النفسية. ولهذا الاختلاف أسباب عديدة، منها الحداثة النسبية للمصطلح في الدراسات النفسية، وطبيعة العلاقة بين مفهوم الوحدة وغيره من المفاهيم المتداخلة مثل الاكتئاب Depression، والاغتراب Alienation والعزلة الاجتماعية Social Isolation، وأخيرًا اختلاف المنطلقات النظرية للباحثين الذين تناولوا هذا المفهوم بالدراسة (محمد نبيل، 1994، 194).

وفيما يلي استعراض سريع لبعض التعريفات التي قدمها الباحثون البارزون في ميدان الوحدة النفسية، علّه يفيد في التعرف بشكل جيد على هذا المفهوم وما يشير إليه تحديدًا!

يفترض جوردون (**Gordon, 1976**) أن الشعور بالوحدة النفسية يمثل شعورًا بالحرمان Feeling of Deprivation .... شعورًا بأن شخصًا ما غائب، هذا الشعور بالحرمان ينشأ نتيجة الحاجة إلى نوع معين من العلاقات البشرية أو بقول آخر عند اختفاء العلاقات التي يتوقعها الفرد. ووفقًا لـ شبلينجر (**Splenger, 1976**)، تشير الوحدة النفسية إلى عدم قدرة الإنسان على تأكيد ذاته وجوديًا وتعبر عن نقص العلاقات الإنسانية بين الشخصية وغياب الاجتماع المتبادل، وتشترط أيضًا بعد القدرة على الانعزال وتولد في ذات الوقت انفصال الذات Self-Separateness عن نفسها وعن الآخرين. إن الوحدة النفسية خبرة غير سارة ترتبط بالحاجة إلى الألفة الإنسانية المتبادلة (**Jones, Freemon Goswick, 1981, p. 29**)، فهي مؤشر يعكس مدى تحقيق الفرد للحاجة إلى الرفقة مع الجنس البشري أو الحاجة إلى التفاعلات الاجتماعية (**Bergenstal & William, 1981, p. 2024**). فإذا كانت علاقات الفرد الحالية لا تشبع حاجاته أو توافق توقعاته، فإنه يخبر الشعور بالوحدة النفسية **(Ronald, Smith, Sarason & Barbra, 1982, p. 461)** كحالة انفعالية تتضمن مشاعر حادة تكونت عبر الوعي الذاتي Self-Conciousness بتحطم الشبكة الأساسية لعلاقة الواقع بعالم الذات (Peplau & Perlman, 1982, p. 39).

إن الشعور بالوحدة النفسية يشير عمومًا إلى الحرمان في العلاقات الاجتماعية (Brehm & Kassin, 1990, p. 207) ويجسد القصور وعدم الكفاية في عمليات التواصل بين الشخصي (Murphy & Kupshik, 1992, p. 3).

وخلاصة القول، أن الوحدة حالة من المعاناة والألم النفسي تحدث نتيجة نقص العلاقات بين الشخصية و/ أو الافتقار إلى الرضا والإشباع في هذه العلاقات اجتماعية كانت أو انفعالية... الأمر الذي يوحي بوجود عوائق تحول دون التواصل الاجتماعي الفعال.... هذه العوائق قد تتعلق بذات الفرد وخصائصه الشخصية أو بالبيئة الاجتماعية التي يحيا في إطارها أو بالأمرين معا ... الفرد وبيئته الاجتماعية.

* * *

طبيعة خبرة الشعور بالوحدة النفسية:

عند تناول خبرة الشعور بالوحدة النفسية، تجدر الإشارة إلى طبيعة هذه الخبرة.... وهو ما يقتضي مناقشة العناصر الرئيسة التي يمكن أن تتضمنها.

بداية، توصف المشاعر المرتبطة بحالة الوحدة النفسية بطرق مختلفة يمكن تصنيفها في أربع مجموعات:

- معظم الناس تساوي بين الوحدة واليأس. وهؤلاء عادة ما يستخدمون تعبيرات مثل السلبية والعجز وعدم الجدوى عند وصف مشاعرهم.
- تستخدم المجموعة الأخرى عبارات مثل الملل وعدم الارتياح والرغبة في التواجد في مكان آخر وبين أناس آخرين. وهي صفات تعبر عن أحد أشكال الوحدة في درجتها المعتدلة.
- وتعادل المجموعة الثالثة بين الوحدة والاكتئاب، وتستخدم هذه المجموعة صفات مثل الحزن والعزل والأسى والفراغ.

- وتحدد المجموعة الرابعة معنى الوحدة باستخدام عبارات تتعلق بتحقير الـذات ومشاعر الخزي والتهديد وعدم الأمن ولوم الـذات (**ممدوحة سلامة، 1994، 28**).

وفي عرضه لتلك العناصر المُتضمَّنة في خبرة الشعور بالوحدة النفسية، يؤكد روكاتش (**Rokach, 1988, pp. 531-544**) على: (1) اغتراب الـذات Self-Alienation حيث مشاعر الفراغ الداخلي وضياع الهوية. *(2) العزلة بين الشخصية Interpersonal Isolation حيث غياب العلاقات وغياب الألفة وروح المودة ومشاعر عدم الانتماء أو ما يسميه "روكاتش" بالاغتراب الاجتماعي.* (3) ردود الفعل إزاء خبرة الشعور بالوحدة وإزاء الضغوط التي تثيرها هذه الخبرة.... حيث الاستجابات الفسيولوجية الباثولوچية وحيث الحط من قيمة الـذات وقدرتها والتشكيك في أهميتها وعقد المقارنات في غير صالحها وتراجع الذات الاجتماعية أو ما يعبر عنه **بالتحلل الاجتماعي**. (4) الشعور بالمعاناة النفسية Psychological Distress كتعبير أو مؤشر للاضطراب الداخلي وما يترتب على هذا الشعور من نقص الوعي والإدراك وتشتت الفكر والشعور بزيف الوجود وتصور العالم مهددًا منذرًا بالخطر غير آمن. وأخيرًا، احتمال إنكار الشعور بالوحدة في محاولة تتسم باليأس لإخماد الشعور بالمعاناة.

واتفاقًا مع روكاتش يؤكد موستاكس (**Moustaks, 1961**)، **وبيبلو وبيرلمان (Peplau & Perlman, 1982)**، **وويز (Weiss, 1973)** أن الشعور بالوحدة النفسية يشتمل على الألم والمعاناة بصفة دائمة وأن العزلة بين الشخصية واغتراب الـذات خواص مركزية في خبرة الشعور بالوحدة (**سيمون متولي، 1995، 24**).

وفي دراسته التي استهدفت تحليل خبرة الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، أوضح **پورتنوف (Portnoff, 1976, p. 4652)** أن الاكتئاب ومشاعر عدم الانتماء والسأم والضجر والقلق والاغتراب والفراغ كانت العناصر الأكثر تكرارًا في

وصف أفراد العينة التي ارتبطت بمشاعر الوحدة. وتشير دراسة راسل وپيپلو وفيرجسون (Russell, Peplau & Ferguson, 1978)، إلى الاكتئاب والقلق والملل Boredom واحتقار الذات Self-Deprecation والعداء بين الشخصي Interpersonal .Hastility

وتؤكد دراسة چونز وفريمون وجوسويك (Jones, Freemon & Goswoick, 1981, pp. 27-48) على تقدير الذات المنخفض والخجل Shyness والشعور بالاغتراب. أما دراسة ماتزينر (Matzener, 1984, p. 113) فتؤكد على غياب الألفة والمَودَّة كمُكوِّن رئيس في خبرة الشعور بالوحدة النفسية. ويتفق روبنشتاين وشافير (Rubenstein & Shaver, 1980)، وپالوتزيان وإلسون (Paloutzian & Ellison, 1982) على أن الإحساس بالوحدة النفسية عادة ما يتضمن مشاعر الإحباط والقلق والسأم (جابر عبد الحميد، محمود عمر، 1989، 41).

وفي النهاية، فإن الآراء النظرية والنتائج التجريبية السابقة توحي بإمكانية وجود نمط مشترك للصفات العامة التي تميز من يشعرون بالوحدة النفسية.

أشكال الوحدة النفسية:

في البداية، يميز روبرت فايس (Weiss, 1973) بين نوعين من الوحدة النفسية، (1) الوحدة النفسية التي تنشأ نتيجة العزلة الاجتماعية (انعدام الروابط الاجتماعية). و(2) الوحدة النفسية التي يخبرها الفرد نتيجة العزلة الانفعالية (غياب التعلق العاطفي القوي) (Berhm & Kassin, 1990, p. 207). والنوعان في الواقع خبرتان مؤلمتان تتطلبان علاجًا مستقلاً، فكلاهما يترتب عليه عواقب وجدانية وسلوكية مختلفة (Russell, Carylon, Cutrona & Yourk, 1984, pp. 1313-1321)، ويؤكد ڤايس أنه يمكن علاج الفرد الذي يشعر بأي من الشكلين باكتشاف مصدر القصور، ثم مساعدته في إعادة التكامل وإعادة بناء الشبكة الاجتماعية وإقامة العلاقات التي تمنح الشعور بالانتماء (سيمون متولي، 1995، 28).

وفي دراسة على طلاب جامعة بنسلفانيا بالولايات المتحدة، توصل أرون بك وجيفري يونج (Beck & Young, 1978) إلى تحديد أشكال عديدة للوحدة النفسية كل منها يعكس نمط علاقة معينًا (Salama, 1994, pp. 84-87).

الاستبعاد Exclusion:

ويعكس الشعور بالاستبعاد اعتقاد الطالب أنه ليس فردًا في مجموعة كان يود لو انتمى إليها لكنه لا يحظى بقبول أعضائها.

شعور الطالب بأنه غير محبوب Feeling Unloved:

وهو أكثر أشكال الوحدة النفسية إيلامًا، وربما كان ذلك لأن شعور الشخص بأنه محبوب Being loved هو ما يمثل أساسًا لشعوره بالأمن Security والاستقرار Stability (p. 84).

الانقباض Constriction:

ويعني شعور الطالب بأن أفكاره ومشاعره قد احتُبست داخله، وأنه ليس هناك من يفضي بها إليه.... ذلك الشعور هو ما قرره أيضًا الطلاب الذين أقدموا على الانتحار في دراسة أخرى أجراها "بك" و "يونج" على طلاب جامعة بوسطن الأمريكية (pp. 85-86).

الاغتراب Alienation:

وهو شكل من الوحدة يشعر فيه الطالب بأنه مختلف كلية عن الآخرين... هذا الشعور الغامض Pervasive Feeling بالوحدة يحدث حين يجد الطالب نفسه مختلفًا في قيمه واتجاهاته واهتماماته عن قيم واتجاهات واهتمامات رفاقه الجامعيين (pp. 86-87).

ويؤكد "بك" و "يونج" أن هذه الأنماط الأربعة للوحدة تختلف في تأثيرها وفقًا لمعدلات تكرارها ودرجة شدتها ومدة استمرارها، ووفقًا لهذه الأبعاد الثلاثة (معدل

التكرار Frequency، درجة الشدة Intensity، ومدة الاستمرار Duration) يمكننا التمييز بين الوحدة المزمنة، والوحدة الموقفية والوحدة العابرة (Salama, 1994, pp. 87-90) على النحو التالي:

الوحدة المزمنة Chronic Loneliness:

تمتد الوحدة المزمنة إلى سنوات طويلة. وفيها يفتقد الفرد إلى الإشباع والرضا في العلاقات الاجتماعية... فهو غير قادر على إقامة علاقات بين شخصية يشعر فيها بالرضا والاكتفاء وعادة ما يتملكه الخوف من المبادأة Initiating بالاتصال. فضلاً عن عدم قدرته على الوصول إلى مستوى عميق من الألفة في صداقاته أو الحفاظ على استمرارها مدة طويلة (p. 87).

الوحدة الموقفية:

وهي تصف الطلاب الذين يشعرون بالوحدة نتيجة بعض التغيرات التي تحدث في نمط الحياة المعتادة، ومعظم طلاب الجامعة (طلاب السنوات الأولى) College Freshmen يشعرون بالوحدة الموقفية وهم يبحثون عن علاقات جديدة كبدائل للعلاقات السابقة التي انتهت بدخولهم الجامعة. هذا، وقد تتضمن الوحدة الموقفية تغيرات أكثر حدة كفَقْد أحد الوالدين، وفي هذا المجال فإن فترة بسيطة من الحداد Grieving والاكتئاب قد تكون أمرًا عاديًا، فالفرد يحاول التوافق والوضع الجديد وتقبُّل فَقْد موضوع تعلق طال أمده.

الوحدة العابرة Transient Loneliness:

وهي أكثر المجموعات التشخيصية الثلاث شيوعًا وتشير إلى حالات الوحدة العابرة التي نشعر بها في أوقات متباينة، والتي سرعان ما تزول بمجرد مجيء شخص ما يتحدث إلينا. وغالبًا ما يشعر طلاب الجامعة بالوحدة العابرة عند المبالغة Exaggeration في تقدير أهمية بعض الأحداث الثانوية Minor Events، كواقعة شجار مع صديق واعتبارها مؤشرًا يقفزون منه إلى التعميم بقصور وفشل علاقاتهم.... لكن الأمور، كما ساءت، سريعًا ما تتحسن (p. 88).

ويقسم جيرسون وشارلوت (Gerson & Charlotte, 1979, p. 3512) الوحدة النفسية أيضًا إلى: وحدة مزمنة ووحدة مؤقتة، ويفترضان أن الشعور بالوحدة يمكن اعتباره سمة مزمنة Chronic Trait إذا كان ناتجًا عن عوامل شخصية تتعلق بذات الفرد، أو حالة مؤقتة Temporary state إذا كان نتيجة متغيرات موقفية Situational Variables. ويرى إبراهيم قشقوش (1983، 183، 192، 196) أن الوحدة النفسية قد تأخذ الأشكال الثلاثة التالية:

الوحدة النفسية الأولية:

وهي سمة سائدة في شخصيات ترتبط بالابتعاد وانعدام التجاوب الانفعالي والافتقاد إلى العلاقات السليمة والمشبعة. وثمة توجهان في تصور الخلل الكامن وراء الوحدة النفسية الأولية: التوجه النمائي Developmental Orientation... ويؤكد تباطؤ أو تعثر التتابع الطبيعي لنمو الشخصية وأهمية الخبرات في مراحل النمو السابقة، خاصة مراحل النمو الانفعالي والاجتماعي في ترسيب الشعور بالوحدة. أما التوجه الثاني فهو التوجه النفسي الاجتماعي Psychosocial Orientation، ويؤكد اضطراب الوظائف النفسية التي تحكم عمليات الاتصال بين الشخصي، ويشير إلى الخوف من الحب والنرجسية والاضطرابات السيكودينامية التي تؤثر في قدرة الفرد على الانتباه والاهتمام بالآخرين.

الوحدة النفسية الثانوية:

يمثل الشعور بالوحدة النفسية الثانوية استجابة انفعالية في مواجهة التغيرات الحادثة في بيئة الفرد الاجتماعية... هذه التغيرات التي تحول دون الاستمرار ومواصلة الانخراط في العلاقات المهمة السابقة ... وفي الوحدة النفسية الثانوية، عادة ما نجد الفرد مفتقدًا للقدرة على الوفاء بمتطلبات الأداء الاجتماعي.

الوحدة النفسية الوجودية:

يرى الوجوديـون (May, 1953, Fromm-Riechman, 1959; Moustaks, 1961) أن الـشعور بالوحـدة النفـسية.... "حالـة إنـسانية طبيعيـة" ... "ضرورة مـن ضرورات الوجود الإنساني"، فإذا كان لك أن تكون إنسانًا فلابد إذًا وأن تخبُر الـشعور بالوحدة. ووفقًا للوجودية، فإننا دائمًا في صراع ... إننا نحتاج بشدة إلى الشعور بالانتماء وفي ذات الوقت وبنفس الدرجة نحتاج إلى تحقيـق الهويـة والوجـود الفـردي المستقل Individuation، ونتيجة الصراع نشرع بالوحدة والتَّوْق الـشديد للعـودة إلى الجـذور المفقودة، تلك التي ضاعت في ثنايا مجتمع التكنولوجيا الحديث.

ونظرًا لتعقد خبرة الشعور بالوحدة النفسية، فإن سكاليزي ورفاقـه (Scalise, et al., 1984) لا يؤيدون وضع فروق بين أشكال الوحـدة... إلا أن هنـاك مـن يـرى أن تقسيم الوحدة النفسية إلى صور وأشكال ضرورة ، فالتقسيم يفيد كثيرًا في فهـم خـبرة الوحدة النفسية وتحديد مصادرها ومن ثم تقديم النوع المناسب من العـلاج والإرشـاد طبقًا لطبيعة الأسباب المؤدية لشكل بعينه من الوحدة النفسية (سيمون متـولي، 1995، 28-29).

ويتفق المؤلف ووجهة النظر التي ترى ضرورة تقسيم الوحدة النفسية إلى صـورها وأشكالها.... ذلك أن تناول الوحدة النفسية على إطلاقها لا يخـدم عمليـات العـلاج أو الإرشاد التي يحتاج إليها من يعانون أشكالاً مختلفة مـن الـشعور بالوحـدة... إن وضـع حدود فاصلة بين صور الوحدة المختلفة متغيرٌ مهمٌ في مـدى جـدوى إرشـاد أو عـلاج ذوي الشعور بالوحدة النفسية... فالتمييز كما يرى الباحثون يفيد في تقديم نوع العـلاج أو الإرشاد الملائم وفقًا لطبيعة العوامل التي قادت إلى شكل بعينه من الوحدة.

الفروق بين الجنسين في الشعور بالوحدة النفسية:

لم تتفق نتائج الدراسات التي اهتمت بفحـص الفـروق بـين الجنـسين في الـشعور بالوحدة النفسية عمومًا، وفي إطار الدراسات التي أجريت على طلاب الجامعة نلحـظ

أيضًا عدم الاتفاق حول دور الجنس في الشعور بالوحدة... حيث دراسات تؤكد أن الذكور أكثر شعورًا بالوحدة النفسية مقارنة بالإناث، كدراسات ستوكز وليفين (Stokes & Levin, 1986, 1069-1074)، وشولتز ومور (Sohultz & Moore, 1986, pp. 111-119)، ونيقولاس (Nicholas, 1989, pp. 84-86).

ودراسات أخرى تؤكد أن الإناث هن أكثر شعورًا بالوحدة النفسية، مثل دراسات: ميدورا (Medora, 1986, p. 1814) وساكلوفسكي (Saklofske, 1986, pp. 899-901)، وساندبرج (Sandberg, 1988, pp. 298-305) وميخائيل رزق (1988)، وسام وإيد (Sam & Eide, 1991, pp. 22-30) وشنودة بشاي (1991، 225-247)، ومحمد نبيل (1994، 189-218)، ووايزمان وآخرون (Wiseman, Freund & Luried, 1995, pp. 231-243).

وفئة ثالثة من الدراسات تشير إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الشعور بالوحدة، نذكر منها دراسات لوكس (Loucks, 1980, pp. 142-147)، سولانو وآخرين (Solano, Batten & Parish, 1982, pp. 524-531)، نيوكومب وبتلر (Newcomb & Bentler, 1986, pp. 520-530)، ڤيتكس وهوروڤيتس (Vitkus & Horowtiz, 1987, pp. 1266-1273)، ملينز وآخرين (Muilins, Sheppard & Anderson, 1991, pp. 455-468)، بِلْ (Bell, 1991, pp. 45-56)، محمد عبد المؤمن ومنى الزياني (1994، 6-23).

وفي هذا يرى جوردون (Gordon, 1976, p. 18) أن الذكور والإناث كلاهما يشعر بالوحدة النفسية، وإن كان بطريقة مختلفة يمكن أن تُعزى إلى اختلاف الخبرات والخصائص المحددة لطبيعة المجتمع الذي يتطبع فيه كل منهما. ويضيف "جوردون" أنه لا يعتقد أن نوعًا ما يعاني الشعور بالوحدة النفسية أكثر من النوع الآخر... إن الأمر الأكثر أهمية أن كليهما يشعر بالوحدة وليس أيهما أكثر شعورًا بالوحدة.

وعمومًا، يمكن القول أن الشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور والإناث يرتبط ومستوى الشعور بالانتماء Belongingness (Ponik, 1989, p. 2208). ويرتبط أيضًا ومستوى الكشف الذاتي Self-Disclosure ودرجة الألفة Intimacy ومدى الشعور بالاكتفاء والرضا عن العلاقات Satisfaction with relationships... إن كُلاً من الذكور والإناث يحتاج إلى نفس الكيفيات في تفاعله لتجنب الشعور بالوحدة، وإن كانت هذه الكيفيات أكثر توافرًا لدى الإناث (Wheeler, Reis & Nezlek, 1983, p. 947).

ومن المحتمل أن يكون الذكور أقل شعورًا بالوحدة النفسية لكن العواقب السلبية للشعور بالوحدة قد تكون أكثر تكرارًا لديهم (Kartheis & Kathlen, 1983, p. 2557). وإذا تأكدت هذه الملاحظات فإنها ولا شك تتفق عموما والنتائج التي وجدت أن الذكور أكثر حساسية تجاه الضغوط النفسية، أو بعبارة أخرى أكثر قابلية للتأثر بالخبرات السيئة (مايكل راتر، ترجمة ممدوحة سلامة، 1991، 19).

ومن المحتمل أيضًا أن الذكور أكثر سخطًا على علاقاتهم الاجتماعية حيث يواجهون صعوبات أكثر في التعامل مع الآخرين (سيمون متولي، 1995، 31). وقد أوضح ويلر ورفاقه (Wheeler, et al., 1983, pp. 943-953) كيف ترتبط الأنوثة Femininity عكسيًا بالوحدة النفسية وكيف أن الذكور أقل فاعلية في تخفيف الشعور بالوحدة.

ويفترض كونجر (Conger, 1973) أن مقارنة الذكور بالإناث تؤكد أن الإناث صراعاتهن أقل من أجل التحرر من السلطة الوالدية وتحقيق الاستقلالية، فبدءًا من الطفولة فصاعدًا تزداد اعتماديتهن التي تجد التشجيع من قبل الوالدين (جابر عبد الحميد، محمود عمر، 1988، 45-46)... ولذلك؛ قد تكون الإناث أقل شعورًا بالوحدة النفسية فهن يتلقين حبًا واهتمامًا والديًا أكثر .... فدور الجنس يتحكم في مدى عطاء الوالدين فنجدهم يقدمون لبناتهم حماية ومساندة؛ خاصة في أوقات الأزمات

ومواقف التوتر أكثر مما يفعلون تجاه أولادهم الذكور (Marcon & Brumagne, 1985).

وعلى النقيض يؤكد بلوم ورفاقه (Bloome, White, Asher, 1978) أن الإناث أكثر شعورًا بالوحدة النفسية، فهن أكثر عرضة للفراغ والعزلة والاغتمام بصورة متكررة وبدرجة أشد (سيمون متولي، 1995، 31). أضف إلى ذلك أن الإناث لا يمكنهن التعايش مع شعورهن بالوحدة النفسية بالاندماج في نشاطات مختلفة مثلما يفعل الذكور، فالذكور يمكنهم نسيان مشاعرهم بالوحدة بالاشتراك في الأنشطة المتنوعة (Gordon, 1976, p. 18).

أو قد يكون الأمر أن الإناث لا يجدن حرجًا في التعبير عن مشاعر الوحدة النفسية عكس الذكور الذين قد يجتهدون في إخفاء مشاعر الوحدة تجنبًا للاستهجان الاجتماعي... وتلك مسألة تحكمها طبيعة عمليات التنشئة الاجتماعية وتوجهات المُنَشِّئين التي ترحب بتعبير الأنثى عن انفعالاتها وتقف موقف الرفض إزاء الذَّكَر الذي يعبر عن انفعالاته.

وقد يكون شعور الإناث بالوحدة أكثر من الذكور أمرًا حقيقيًا بسبب ما تتعرض له الفتاة عمومًا؛ وخاصة في المجتمعات الشرقية، من أساليب التنشئة الاجتماعية التي تتسم بالشدة والتسلط والتفرقة وبسبب خضوعها لقواعد أكثر صرامة (مصطفى فهمي، ب.ت، 34)، مما يجعلها أكثر عرضة للاضطرابات الإنفعالية والمشكلات الخاصة بالتوافق الاجتماعي (محمد عبد المؤمن، منى راشد الزياني، 1994، 21).

وهناك فعلاً من يرى أن الأمر – على الأقل في مجتمعنا المصري – قد يكون كذلك. فنمط التربية الأسرية له دوره المهم، حيث يزداد اهتمام الوالدين بالمولود إذا كان ذكرًا ويمنحونه رعاية واهتمامًا أكثر من الأنثى. ويؤدي ذلك إلى شعور الإناث بالنقص والدونية وعدم الثقة في ذاتها، والنتيجة أن تصبح البنت في ظل هذه الظروف أكثر

إحجامًا عن المبادأة بالدخول في العلاقات بين الشخصية وأكثر استهدافًا للشعور بالوحدة (شنودة بشاي، 1991، 243).

وثمة رأي آخر قد يسهم في تفسير شعور الإناث بالوحدة النفسية أكثر من الذكور... هو أن هوية الأنثى هوية في إطار علاقات Relational, Ego، وهي من ثم أكثر حرصًا على بقاء وتماسك واستمرار العلاقات وأكثر تأثرا بما قد يضير بهذه العلاقات ... من هنا يمكن افتراض أن الإناث أكثر تأثرًا بالمشكلات بين الشخصية واضطراب العلاقات ومن ثم أكثر شعورًا بالوحدة النفسية... فاضطراب علاقة ما لأنثى أو تفكك هذه العلاقة إنما يعني مباشرة إلحاق الضرر بهويتها وتقديرها لذاتها. في حين أن الذكور لا تعنيهم العلاقات كثيرًا بقدر ما يعنيهم الإنجاز وتحقيق الاستقلال... فهوية الذكور هوية في إطار تحقيق وتميز وفردية وليس في إطار علاقات. والأرجح إذًا أنهم أقل تأثرا بمشكلات الاتصال أو قصور العلاقات، ومن ثم أقل شعورًا بالوحدة النفسية.

ورغم ذلك، فلا يزال هناك من يشير إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث، استنادًا في ذلك إلى تشابه محددات الشعور بالوحدة النفسية لدى الجنسين (Bell, 1991, pp. 45-56).

ومن العرض السابق يتضح مدى الاختلاف في نتائج الدراسات، ومدى الاختلاف القائم بين رؤى الباحثين فيما يتعلق بأيهما أكثر شعورًا بالوحدة النفسية: الذكور أم الإناث. وأخيرًا، فإن الفروق بين الذكور والإناث إن وجدت فالمحتمل أن ترجع إلى طبيعة الدور الاجتماعي Social Role الذي يلعبه كل منهما والذي يتحدد في ضوء توجهات الثقافة المجتمعية السائدة Dominant Societal Culture، والمحتمل أيضًا أن نرجع هذه الفروق إلى ردود فعل كل منهما إزاء خبرة الشعور بالوحدة.

الوحدة النفسية بين الرؤى التنظيرية المختلفة:

الوحدة النفسية والعلاقات بين الشخصية:

(هاري ستاك سوليفان):

يؤكد سوليفان **Sullivan** أن الفرد لا وجود له بمعزل عن الآخرين، فالفرد في نظره هو نتاج للعلاقات بين الشخصية. ووفقًا للنظرية بين الشخصية، فإن الفرد عندما يفتقد الحب والشعور بالأمن يزداد اضطراب علاقاته الشخصية المتبادلة ويكون أكثر عرضة للشعور بالوحدة النفسية (هول ولندزي، 1969، 191-196).

إن الوحدة عند " **سوليفان** " تنشأ في حال عدم إشباع الحاجات أو في حال إشباعها بطريقة غير مرضية.... فكلنا يحتاج الحب والحُنوَّ والاهتمام والعلاقات الإنسانية وكلنا يحتاج الرفيق الذي يعطي الشعور بالقبول والقيمة.... وإذا ما أُحبطت هذه الحاجات كان اللجوء إلى الخيال تعويضًا للإشباع المفقود؛ ومن ثم فقدان الاتصال الحقيقي بعالم الواقع والمحصلة الشعور بالوحدة النفسية **(Gordon, 1976, pp. 45-63)**.

وأخيرًا يفترض " **سوليفان** " أن ذوي الشعور بالوحدة قد يلجئون إلى إثارة خبرات القلق هربًا من عذابات الشعور بالوحدة رغم أن القلق نفسه خبرة انفعالية أليمة. لذلك يؤكد على ضرورة وضع دفاعات الأفراد ضد خبرة الشعور بالوحدة في الاعتبار عند التدخل العلاجي.

الوحدة النفسية ومشكلة الحرية:

(إريك فروم):

إن التساؤل عن مصدر أو أساس الشعور بالوحدة النفسية أو ما يدعوه " إريك فروم" Erich Fromm باغتراب الذات Self-Alienation، يرتبط بشكل مباشر

بمناقشة "فروم" لمفهوم الحرية خاصة الحرية في شكلها السلبي. من هنا، فإن علينا أن نوضح أولاً مفهوم الحرية عند "فروم"، ثم بعد ذلك نبين علاقة هذا المفهوم بقضية اغتراب الإنسان عن ذاته وشعوره بالوحدة النفسية.

يشير فروم أن للحرية جانبين: الحرية في مجالها السلبي – أو التحرر من – وهي تعني التحرر من القيود والسلطات المختلفة، والحرية في مجالها الإيجابي وهي تتضمن التساؤل عن إمكانية استخدام هذه الحرية في خلق ارتباط جديد.

أولا: الحرية السلبية:

وتقوم على التحرُّر من القيود والسلطات الخارجية كسلطات الكنيسة أو الدولة أو روابط الأمومة أو روابط الطبيعة، وهي تقف عند هذا الحد مكتفية بما أحرزته من انتصارات ضد الأشكال التقليدية للسلطة، لكنها تنسى في الوقت ذاته أن التحرر من السلطات الخارجية وحده لا يكفي لاكتمال الحرية إذ لا بد أن يتحرر الإنسان من داخله من قُوَى السلطات المجهولة كسلطة الرأي العام والحس المشترك، تلك القوى التي قد تكون أشد تسلطًا من القوى الخارجية (فروم، ترجمة: **مجاهد عبد المنعم مجاهد** 1972، 90-91).

من هنا يمكن القول إن الحرية السلبية قد تصبح حرية مزيفة ... فالإنسان يعتقد أنه صاحب قراراته وما يقوم به من أفعال، في حين أنه يفكر ويشعر ويسلك وفق ما هو سائد ووفق ما يريده المجتمع ووفق ما تمليه السلطات المجهولة (المرجع السابق، ص ص 202-203).

إن الحرية السلبية هي حرية كمية، إنها تعني التساؤل عن كَمِّ الحرية التي أنجزها الإنسان. فمشكلة الحرية هنا هي مشكلة الحصول على المزيد من الحرية *إنها تجعل "التحرر من" هدفًا في ذاته ... ومن ثَم فهي تحرر الإنسان من كل الروابط والقيود التي تحد من حريته واستقلاله؛ لكنها في الجانب الآخر تجرده من كل الروابط التي من شأنها أن تمنحه الأمان والانتماء... لذا؛ فإن الحرية السلبية غالبًا ما ترتبط بالعزلة والوحدة والقلق (ص ص 89-91).*

والواضح أن الإنسان عند فروم يهرب من الحرية السلبية إلى الخضوع للآخرين والعبادة الضمنية للأشياء.... إنه يهرب عن طريق التخلص من ذاته، *بعبارة أخرى إن الإنسان عند فروم يهرب من حريته السلبية ليتحول من وجود للذاته (الوجود الإنساني) إلى الوجود في ذاته (وجود الأشياء)... إن الإنسان الذي يهرب من الحرية والقلق عند فروم إنما يغترب عن ذاته ويشعر بالوحدة.*

ثانيًا: الحرية الإيجابية:

وهي تقوم على التحرر الكامل، أي تحرر الإنسان من السلطات الخارجية والباطنية معًا.... إنها حرية كيفية، فهي لا تعني كَمَّ الحرية التي حققها الإنسان بقدر ما تعني كيف استطاع الإنسان أن يحقق ذاته وأن يكون نفسه. من هنا، فإن الحرية الإيجابية هي الحرية الحقيقية لأنها تقترن بخلق الذات الأصلية وبالقدرة على الارتباط التلقائي، **والارتباط التلقائي في منظور فروم هو الأسلوب الوحيد الذي يمكن عن طريقه أن يتحد الإنسان مع العالم والآخرين دون أن يفقد استقلاله أو يضحي بذاته (ص ص 91، 205، 206).**

أيضًا تقوم الحرية الإيجابية على المبدأ القائل بأنه لا توجد قوة أعلى من تلك النفس الفريدة المتفردة، وأن الإنسان غاية ولا يمكن أن يكون وسيلة لغاية أخرى وأن نمو وتحقق فردية الإنسان هما القيمة الكبرى التي لا يمكن أن تخضع لأية أغراض يُفترض أن لها قيمة أكبر من الإنسان (ص ص 210، 211).

ويعتقد المؤلف أنه إذا كان التطبيق دون النظرية مجرد تخبط، فإن النظرية هي الأخرى دون تطبيق ليست سوى تأمل فلسفي... إن النظرية تفقد كثيرًا من قيمتها إن لم تكن قادرة على تقديم إسهامات ذات بال تفيد في النواحي التطبيقية. وثمة تساؤلات عديدة دون إجابات حاسمة يثيرها تصور إريك فروم ... كيف نتحرر من السلطات الخارجية، أو بمعنى آخر كيف نحقق الحرية السلبية مبدئيًا؟ ثم كيف نتقدم منها إلى الحرية الإيجابية ونتحرر من قوى السلطات المجهولة ولا نكتفي بما تم إحرازه من انتصار

ضد الشكل التقليدي للسلطة ؟ كيف نحقق ذواتنا وكيف نكون أنفسنا؟ ومن أين تتأتى لنا القدرة على الارتباط التلقائي بأسلوب الخلاص وطريق الاتحاد بالعالم ووسيلة الفرار من الشعور بالوحدة ؟ ... إلخ. إن الواقع الفعلي الذي يعيشه ذوو الشعور بالوحدة النفسية ليس بحاجة إلى آراء فلسفية، بقدر ما هو بحاجة إلى تصورات علمية يمكن ترجمتها والاستفادة منها في تقديم الخدمة النفسية التي تسهم في تحقيق الخلاص لهؤلاء الأفراد من عذابات الشعور بالوحدة.

الوحدة النفسية واضطراب روابط التعلق (جون بولبي) :

يؤكد المُنظِّرون في مجال العلاقة بالموضوع Object – Relations Perspective أهمية خبرات التعلق الباكرة في نشأة الشعور بالوحدة والاكتئاب. ووفقًا لـ بولبي (Bowlby, 1978, 1980)، فإن عدم إنماء روابط تعلق قوية في الطفل يجعل الفرد أكثر عرضة لمشكلات العلاقات بين الشخصية وازدياد احتمالات الشعور بالوحدة والاكتئاب. إن كثيرًا من الاضطرابات السيكياترية يحدث نتيجة عدم القدرة على الارتباط الوجداني بالآخرين والحفاظ على استمرار هذا الارتباط، والسبب دائمًا اضطراب الروابط الوجدانية إبَّان فترة الطفولة **(Hassab-AllA, 1996, p.25)**.

وفي معظم كتاباته، كان بولبي دائم التأكيد على أهمية روابط التعلق الباكرة Early Attachment Bonds واعتبار التعلق الوجداني بأحد ممثلي الأمومة أمرًا حاسمًا... حتى إنه يرى أن اضطراب الرابطة الوجدانية بالأم أو القائم بدورها عرضٌ نلتقي به غالبًا في جميع حالات الاضطراب النفسي. ويفترض بولبي أن هذا الرأي يمكن الأخذ به كخط إرشادي عند علاج المرضى النفسانيين (**مايكل راتر. ترجمة ممدوحة سلامة، 1991، 1**).

إن تفكك روابط التعلق (وخاصة روابط التعلق بالأم)، سواء كان السبب الانفصال الفعلي أو غياب التجاوب الانفعالي أو انعدام الفرصة لتكوين الرابطة... هو أمر تزداد معه احتمالات الوقوع في دائرة الشعور بالوحدة والاكتئاب على المدى القريب أو البعيد.

الوحدة النفسية والمنظور المعرفي:

في كتابه الموسوم "دع القلق وابدأ الحياة" يؤكد "كارنيجي" أن حياتنا من صنع أفكارنا، وأن في وسع العقل أن يخلق وهو في مكانه مقيم جحيمًا من الجنة أو نعيمًا من النار... فإذا نحن راودتنا أفكار سعيدة كنا سعداء، وإذا تملّكتنا أفكار شقية أصبحنا أشقياء ... هذا هو المنطلق الفكري لأصحاب التوجه في تفسير السلوك الإنساني الذي يميز بين فئتين من الأفكار: أفكار عقلانية واقعية وإيجابية تصحبها مواقف وأنماط سلوكية ملائمة ومرغوبة تحقق للإنسان مزيدًا من التوافق والصحة النفسية، وأفكار لا عقلانية خيالية وسلبية تصحبها عواقب انفعالية وأنماط سلوكية مضطربة وغير مرغوبة مثل القلق والاكتئاب والوحدة وغيرها (عصام عبد الهادي، ١٩٩٧، 3-6).

ويفترض إرون بك وجيفري يونج **(Beck & Young, 1978)** أن التشويه المعرفي Cognitive Distortion والأفكار اللاعقلانية Irrational Thoughts وراء ما يتبدّى من أعراض الوحدة النفسية ... ***فاعتقادات مثل "لا يمكنك الوثوق في الناس الآخرين You can't trust other people"، و"الناس لا يهتمون إلا بأنفسهم فقط People only care about themselves"، "لا أحد في الواقع يحبني أو يهتم بي Non really cared about or loved me"... اعتقادات تُفضي بأصحابها في النهاية إلى العزلة الاجتماعية والوقوع في براثن الشعور بالوحدة النفسية (Salama, 1994, pp. 87-88).***

ويؤكد "جاري إمري" **(Emery, 1988)** أحد رواد نموذج العلاج المعرفي وأحد أبرز معاوني مؤسسة "إرون بك".. أن لكل منا عدة افتراضات تنطوي على اعتقادات مُحْبطة للذات Self Defeating Thoughts، مثل **"ينبغي أن أكون محبوبًا من الجميع"**، أو **"يجب أن أكون الأفضل دائمًا"**. وتظل هذه الاعتقادات قابعة في الخلفية حتى تحدث واقعة فشل أو نكسة معينة، وهنا تنشط هذه الاعتقادات بشدة مؤدية إلى تحريف التفكير في الاتجاه السالب ثم ظهور أعراض الوحدة والاكتئاب. ولا يقف الأمر عند هذا الحد وإنما تقوم أعراض الوحدة والاكتئاب بتغذية راجعة لهذه الاعتقادات السلبية مرة أخرى،

الأمر الذي يؤدي إلى مزيد من تحريف التفكير وشدة الأعراض وهكذا (ممدوحة سلامة، 1993م أ، 133).

من هنا تتحدد أهداف التدخل المعرفي Cognitive Intervention في حالات الشعور بالوحدة النفسية في:

- مساعدة المريض في التعرف على أفكاره غير العقلانية... تلك التي تسبب معاناته للوحدة النفسية.
- تمكينه من الشك والاعتراض على هذه الأفكار.
- ثم خلق فلسفة حياتية جديدة وتبنِّي أفكار عقلانية واقعية إيجابية.

بحيث تتحقق له في النهاية:

- أقل درجة ممكنة من القلق ولوم الذات Self-Blame والعداء Hostility.
- الأساليب العقلانية التي تخدم في الحكم الجيد على الأشياء والمواجهة الفعالة لأفكار الذات الانهزامية .**(Hoglunt & Collisol, 1989, pp. 53-58)**.

وفي النهاية، يمكن القول إن العلاقة الافتراضية بين الأفكار اللاعقلانية والشعور بالوحدة النفسية تلعب فيها المهارات الاجتماعية وتقدير الذات دورًا مُهمًّا.. ذلك أن المحصلات السلبية لقصور مهارات التفاعل الاجتماعي والتقدير المنخفض للذات والتي يلمسها الشخص في إطار علاقاته بالآخرين، تُعتبر ذات أهمية خاصة يصعب تجاهلها في نمو وتطور الأفكار اللاعقلانية التي يُفترض أنها تؤدي إلى الشعور بالوحدة... إن المهارات الاجتماعية وتقدير الذات متغيرات قد تكون أساسية في تفسير علاقات مفترضة بين كثير من المتغيرات وبين الوحدة النفسية، إضافة إلى علاقات المهارات الاجتماعية وتقدير الذات المباشرة بالوحدة النفسية.

الوحدة النفسية وقصور المساندة الاجتماعية:

عند التطرق إلى مناقشة قضية المساندة الاجتماعية في علاقتها بالشعور بالوحدة النفسية تتحتم الإشارة إلى جوانب الخبرة الاجتماعية... ذلك أن المساندة الاجتماعية مصطلح يُستخدم أساسًا للإشارة إلى الخبرات الاجتماعية التي يشعر فيها الفرد بالسعادة والاكتفاء والرضا الذاتي **(Murphy & Kupshik, 1992, p. 53)**.

وبشكل أساسي، تتضمن الخبرة الاجتماعية مكونات ثلاثة: (1) مصدر التفاعل (جماعة الرفاق، الأسرة، زملاء العمل... إلخ)، (2) التفاعل الاجتماعي في حد ذاته، (3) محصلات التفاعل أو الخبرة (ارتفاع تقدير الذات والشعور بالأمن).

وبشكل أكثر تحديدًا، تعبر المساندة الاجتماعية عن مدى وجود أو توافر أشخاص يمكن للفرد أن يثق في قدرتهم على تقديم التدعيم والحب والتقدير. والمساندة بهذا المفهوم تنطوي على مكونين أساسيين: (1) أن يدرك الفرد أن هناك عددًا من الأشخاص في حياته يمكن أن يعتمد عليهم وقت الحاجة، و(2) أن يكون لدى الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة **(Sarason, Levine, Basham & Sarason, 1983, pp. 127-139)**..

هذا من جانب، ومن الجانب الآخر يفترض بيبلو وبيرلمان **(Peplau & Perlman, 1979)** أن الشعور بالوحدة النفسية يمكن اعتباره مرادفًا لإدراك القصور في قدرة البيئة الاجتماعية على تهيئة التفاعلات المرغوبة. وعلى قدر القصور المُدرَك يكون الشعور بالوحدة النفسية.

ووفقًا لتعريف المساندة الاجتماعية، فإن نقص المساندة الاجتماعية يتبعه أو يتولد عنه بالضرورة قصور في التفاعلات المرغوبة... ***ومن ثم يمكن القول إن الوحدة النفسية شعور ينشأ عندما يكون هناك قصور في المساندة الاجتماعية التي تقدمها بيئة الشخص.***

ويعتقد المؤلف أن العلاقة بين المساندة الاجتماعية والوحدة النفسية تفسرها في المقام الأول مهارات الفرد الاجتماعية، وليس ذلك مجرد رأي نظري يعبر عنه المؤلف لكنه ما كشفت عنه نتائج الدراسات... فقصور المهارات الاجتماعية سبب مباشر في قصور المساندة الاجتماعية الذي يُفترض أنه يؤدي إلى الشعور بالوحدة النفسية (Hacker, 1984). ومن الناحية الأخرى، يعتقد المؤلف أن تقدير الذات يلعب هو الآخر دورًا في هذه العلاقة المفترضة بين قصور المساندة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية ... فقد يكون ضعف المساندة الاجتماعية أحد انعكاسات تقدير الذات المنخفض على محصلات التفاعل الاجتماعي. وإضافة إلى ذلك، فإن التقدير الإيجابي للذات قد يقلل من الآثار السلبية التي قد تصاحب أو تترتب على قصور المساندة الاجتماعية، بمعنى أن تقدير الذات المرتفع يمكن أن يعدل من وقع (محصلة) قصور المساندة الاجتماعية ممثلاً في الشعور بالوحدة النفسية. ويمكن التعبير إحصائيًا عن هذا الاحتمال بأن العلاقة بين قصور المساندة الاجتماعية والوحدة النفسية قد تضعف عند عزل تأثير تقدير الذات السلبي... وتلك فكرة بحثية قد تكون جديرة بالاهتمام.

الوحدة النفسية وأسلوب العزو:

اهتم علماء النفس منذ سنوات عديدة مضت بالكيفية التي يدرك بها الناس الأسباب الكامنة وراء سلوكهم وسلوك الآخرين، أو ما أسموه بأسلوب العزو السببي (الكيفية التي يتم بها رؤية وتفسير أسباب الموقف **Murphy & Kupshik, 1992, p. 10**).

وقد كان هايدر **(Heider, 1958)** واحدًا من أوائل الذين أكدوا الأهمية النفسية والاجتماعات للتفسيرات السببية ودور العمليات المعرفية في هذه التفسيرات. مقترحًا أن الطريقة التي يدرك بها الناس الأسباب هي جد أساسية في تفسيرهم للطريقة التي حدثت بها الأشياء، ومن ثَم فيما يمكن أن يترتب على ذلك من نتائج **(Lunt, 1991, p. 26)**.

ويفترض وينر (Weiner, 1985, 1986) أن الأسباب يمكن تصنيفها وفقًا لثلاثة أبعاد: الوجهة Locus (الأسباب الداخلية مقابل الخارجية)، الثبات Stability (الأسباب الثابتة مقابل غير الثابتة)، القابلية للتحكم Controllability (الأسباب التي يمكن التحكم فيها مقابل الأسباب غير القابلة للتحكم.

وقد قدم بيبلو وبيرلمان (Peplau & Perlman, 1979) نظرية في تفسير الشعور بالوحدة تقوم على أساس العزو. فالأفراد الذين يعزون إخفاقهم في العلاقات الاجتماعية إلى أسباب داخلية ثابتة هم أكثر احتمالاً للوقوع في دائرة الشعور إلى حد الإزمان (Brehm & Kassin, 1990, p. 208).

فالإعزاءات الداخلية تحدد سبب الموقف أو الحدث (الإخفاق الاجتماعي) في الشخص أكثر مما هو في الظروف الخارجية. والإعزاءات الثابتة تركز على الأسباب الدائمة أكثر من المؤقتة والقابلة للتغيير. وعمل مثل هذه الإعزاءات الداخلية الثابتة للقصور الاجتماعي يقف عائقًا في طريق الفرد للتواصل مع الآخرين وتكوين الصداقات، ومن ثم يسبِّب شعورًا أليمًا بالوحدة النفسية.

وعلى الجانب الآخر، فإن الأفراد قد يعزون مشكلاتهم البينشخصية إلى أسباب خارجية غير ثابتة حيث الأمل أن الأمور سوف تتغير للأحسن. ومع هذا الاتجاه للأمل، تزداد محاولات الفرد للتواصل مع الآخرين ومن ثم تزداد إمكانية الإفلات من الشعور بالوحدة النفسية.

الفصل الثاني

الدراسات السابقة

تلعب المهارات الاجتماعية وتقدير الذات دورًا مُهمًا في تحقيق الفاعلية والكفاية للأداء الاجتماعي. ولعل هذا الدور هو ما يفسر العلاقة الافتراضية بين المهارات الاجتماعية وتقدير الذات وبين الشعور بالوحدة النفسية. وعلى الجانب الآخر، يتوافر الآن عدد غير قليل من الأدلة التي تؤكد أهمية هذه العلاقة. وفي سياق الدراسات التي تمت على طلاب الجامعة، سوف يقوم المؤلف بعرض مجموعتين من الدراسات: تتناول الأولى العلاقة بين المهارات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية، في حين تتناول الثانية العلاقة بين تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية.

المجموعة الأولى:

في البداية، تجدر الإشارة إلى دراسة **جونز وفريمون وجوسويك (Jones Freemon & Goswick, 1981)** هدفت هذه الدراسة إلى تحديد أسباب استمرار الشعور بالوحدة النفسية لدى الطلاب الجامعيين وذلك في أربع دراسات فرعية، بلغ فيها حجم العينة الكلية (469) طالبًا وطالبة جامعية أجابوا على مقياس UCLA للوحدة النفسية، ومقاييس لتقدير الذات والاتجاهات والتفاعل والتجاذب بين الشخصية. وانتهت هذه الدراسات إلى نتائج مهمة:

- يُعد قصور المهارات الاجتماعية محكًا تمييزيًا Discriminatory Norm مُهمًا بين الطلاب مرتفعي الشعور بالوحدة النفسية والطلاب منخفضي الشعور بالوحدة.
- يقيِّم الطلاب مرتفعو الشعور بالوحدة أنفسهم على نحو أكثر سلبية، ويتوقعون التقييم السلبي والرفض من قِبل الآخرين، وتضطرب مفاهيمهم عن ذواتهم.

وتعليقًا على هذه النتائج، يؤكد جونز ورفاقه أن المهارات الاجتماعية وتقدير الذات شروط أساسية لحدوث التفاعل الاجتماعي السليم. ووفقًا لهذا التأكيد، يمهد الافتقار إلى المهارات الاجتماعية والشعور بفقد القيمة وعدم الكفاية لفشل التفاعل الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية **(Jones, Freemon & Goswick, 1981, pp. 27-48)**.

ولاختبار صدق العلاقة النظرية بين المهارة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية، قام جالوپ **(Gallup, 1981)** بدراسة تجريبية لتحديد مدى فاعلية برنامج للتدريب على المهارات الاجتماعية في خفض الشعور بالوحدة لدى عينة من طلاب جامعة أوهايو الأمريكية. مر اختيار العينة بثلاث مراحل وانتهى الباحث إلى مجموعة من الطلاب يخبُرون الشعور بالوحدة النفسية، وفي الوقت نفسه لديهم الرغبة في توسيع نطاق علاقاتهم الاجتماعية ونوعية هذه العلاقات. طُبق عليهم مقياس بلشر للشعور بالوحدة Belsher Loneliness Scale، واستبيان للمهارات الاجتماعية، وتحددت أهداف البرنامج الأكبر في الأدوار الاجتماعية المنوطة بهم... وذلك من خلال التركيز على تعلم وممارسة قواعد التفاعل الاجتماعي والعلاقات بين الشخصية. وتوصل الباحث إلى نتائج تؤكد إمكانية استخدام مثل هذه البرامج التدريبية على المهارات الاجتماعية في تخفيف مشاعر الوحدة، حيث أحرزت الدراسة فروقًا دالة في الشعور بالوحدة قبل تطبيق البرنامج التدريبي وبعده. ويقترح "جالوپ" – وفقًا لهذه النتائج – أن تُقدم مثل هذه البرامج التدريبية لطلاب المدارس الثانوية وطلاب الجامعة كمقررات اختيارية **(Gallup, 1981, p. 3424)**.

وفي دراسة جونز وهوبز وهوكنبري **(Jones, Hobbs & Hokenbury, 1982)** تم فحص العلاقة بين قصور المهارات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية، وذلك في دراستين متتابعتين على مجموعة من طلاب الجامعة.

الدراسة الأولى: وأُجريت على عدد (350) طالبًا وطالبة تراوحت أعمارهم من 18–25 سنة. ووفقًا لنتائج تطبيق مقياس UCLA للوحدة النفسية، تم اختيار (48) طالبًا وطالبة لعمل تفاعلات ثنائية مختلطة من الجنسين Heterosexual Interactions: (12) من الذكور مرتفعي الشعور بالوحدة النفسية و(12) من الإناث مرتفعات

الشعور بالوحدة و(12) من الذكور منخفضي الشعور بالوحدة و(12) من الإناث منخفضات الشعور بالوحدة. وعند مقارنة منخفضي ومرتفعي الشعور بالوحدة في سلوكات التحادث Conversation Behaviors أثناء التفاعلات الثنائية، وجدت فروقٌ دالة إحصائيًا في صالح الطلاب منخفضي الشعور بالوحدة في استخدام نمط معين من سلوكات التحادث سُمي "Patrner Attention"، ويُقصد به مدى الانتباه أو الاهتمام الذي يبديه الفرد في حديثه لطرف أو شريك الحوار الآخر.

الدراسة الثانية: وهدفت إلى بحث العلاقة السببية Causal Relationship بين المهارة الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية، من خلال ملاحظة وتسجيل الآثار المباشرة لاستخدام نمط التحادث السابق (PA) أثناء التفاعل على الشعور بالوحدة، وذلك لدى مجموعة من الطلاب الذكور مرتفعي الشعور بالوحدة (ن= 18 طالبًا) ممن لم يشاركوا في الدراسة الأولى. هذا، وقد تم اختيار (24) طالبة من نفس عينة الدراسة الأولى للاشتراك في التفاعلات الثنائية. وأوضحت النتائج أن زيادة استخدام الطلاب الذكور مرتفعي الشعور بالوحدة لنمط التحادث (PA) أثناء التفاعل قد ترتب عليه انخفاض دال في مشاعر الوحدة لديهم (Jones, Hobibs & Hokenbury, 1982, pp. 682-689).

وفي دراسة لوبديل (Lobdel, 1985)، تم تناول مدى إسهام كل من الإدراك الراهن للعلاقات الأسرية والاجتماعية وبعض الخصائص الشخصية (المهارات الاجتماعية، تقدير الذات، الاكتئاب) في الشعور بالوحدة النفسية. تم تطبيق مقياس UCLA للشعور بالوحدة ومقاييس للمهارات الاجتماعية وتقدير الذات والاكتئاب والعلاقات، على مجموعة من طلاب الجامعة بلغت (130) طالبًا وطالبة. وأشارت نتائج المعالجات الإحصائية إلى:

- وجود ارتباط دال بين الشعور بالوحدة والعلاقات الأسرية والاجتماعية المبكرة والحالية.
- وجود علاقات ارتباطية سالبة بين الشعور بالوحدة وكل من المهارات الاجتماعية وتقدير الذات.

- وجود ارتباط موجب دال بين الشعور بالوحدة والاكتئاب.

- تأثر مستوى الشعور بالوحدة لدى الطلاب بمستوى الشعور بالوحدة لدى الوالدين أو أحدهما **(Lobdel 1985, p. 307)**.

وفي دراسة ويتنبرج وريس **(Wittenberg & Reis, 1986)**، تم أيضًا فحص العلاقة بين قصور المهارات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة بلغت (69) زوجًا من طلاب السنوات الأولى.... تضمَّن كل زوج زميلين في حجرة واحدة room mate. تحددت المهارات الاجتماعية في هذه الدراسة بالكفاءة في لعب الدور والتوكيدية الاجتماعية Social Assertiveness وتقبُّل الآخرين والمرغوبية الاجتماعية Social Desirability. وكما أوضحت النتائج، تميز الطلاب مرتفعو الشعور بالوحدة النفسية بضعف القدرة على إقامة العلاقات وضعف مهارات الإبقاء على هذه العلاقات، وانخفاض مستوى تقبل الآخرين ومستوى الالتزام بقواعد السلوك الاجتماعي. هذه النتائج تؤكد أن عدم كفاية المهارات الاجتماعية وسلبية الأداء عوامل تؤثر بوضوح في نمو وتطور الشعور بالوحدة النفسية **(Wittenberg & Rets, 1986)**.

وتؤكد دراسة ڤيتكس وهوروڤيتس **(Vitkus & Horowitz, 1987)** إسهام نقص المهارات الاجتماعية والسلبية في أداء الأدوار، في قصور وعدم كفاية الأداء الاجتماعي لذوي الشعور بالوحدة النفسية. في هذه الدراسة تم تطبيق مقياس UCLA للوحدة النفسية على عينة مكونة من (621) من طلبة المقررات التمهيدية في علم النفس بجامعة ستانفورد بالولايات المتحدة، وتم اختيار (24) ممن يعانون الشعور بالوحدة (12 طالبًا و12 طالبة)، وأُسند للجميع دورين: إما أن يستمع إلى شريك يصف مشكلة شخصية، أو أن يقوم هو بوصف مشكلة شخصية لشريك وذلك عبر الهاتف. هذا التفاعل الثنائي عبر الهاتف كان يتم بين شخصين أحدهما يعاني الشعور بالوحدة والآخر لا يعاني الوحدة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة بين الطلاب ذوي الشعور بالوحدة النفسية والطلاب الذين لا يعانون الوحدة في طبيعة الأداء الاجتماعي. وقد أرجع ڤيتكس وهوروڤيتس هذه الفروق إلى قصور المهارات الاجتماعية، لذوي

الشعور بالوحدة وعدم القدرة على الأداء المناسب والفعال في المواقف الاجتماعية، الأمر الذي يعد – كما يرى الباحثان – انعكاسًا واضحًا لعدم كفاية حصيلة الاستجابات السابق تعلُّمها في تاريخ التعلم الاجتماعي للفرد. وفي النهاية، يؤكد ڤيتكس وهوروڤيتس أن الاختيار السلبي للأدوار يهيئ لأداء اجتماعي يتسم بالقصور لدى الأشخاص ذوي الشعور بالوحدة، وأن توقعاتهم السلبية عن أنفسهم وعن الآخرين تؤدي بهم إلى اختيار أدوار بين شخصية Interpersonal Roles تخدم تقييماتهم الذاتية ذات الطابع السلبي (Vitkus & Horowitz, 1987, pp. 1266-1273).

وتُعد دراسة سبيتزبرج وهارت (Spitzberg & Hurt, 1987) امتدادًا للدراسة السابقة. تحدد هدفها أيضًا في الوقوف على مدى إسهام نقص الكفاية والمهارات بين الشخصية في الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. وباستخدام مقياس UCLA تم قياس الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة تكونت من (160) طالبًا جامعيًا ثلاث مرات متتالية خلال فترة (14) أسبوعًا، وأجاب أفراد العينة أيضًا على مقياس للكفاية بين الشخصية Interpersonal Competence، واقترنوا في ملاحظة مزدوجة أمكن خلالها تقرير مهاراتهم الاجتماعية كما يرونها هم وكما يراها القرين الآخر خلال ثلاث مرات متتالية. وأكدت نتائج الدراسة أن قصور المهارات الاجتماعية مسئولٌ عما يتراوح بين 34-42٪ من تباين الشعور بالوحدة لدى أفراد العينة، وهو ما يقيم الدليل – في اعتقاد سبيتزبرج وهارت – على أهمية نموذج قصور المهارة الاجتماعية Social Skills Deficiency Model في تفسير الشعور بالوحدة النفسية (Spitzberg & Hurt, 1987, pp. 157-173).

وفي دراسة ستيفان (Stephan, 1988) تم التحقق أيضًا من العلاقة بين المهارات الاجتماعية إلى جانب بعض متغيرات الشخصية والشعور بالوحدة النفسية، ومدى ملاءمة مقياس UCLA للتطبيق في البيئة الألمانية. تم تطبيق مقياس UCLA للوحدة النفسية، ومقياس فرايبورج للشخصية Freiburg Personality Inventory، ومقاييس أخرى على عدد (247) من طلاب الجامعة بألمانيا الغربية. وأشارت النتائج إلى:

- ارتباط الوحدة النفسية بالعديد من المقاييس الفرعية للشخصية (الشكاوي الجسمية Psychosomatic Complaints، الاكتئاب Depression، العصابية Neuroticism).
- وجود علاقات ارتباطية سالبة بين الشعور بالوحدة النفسية وكل من المهارات الاجتماعية وتقدير الذات والانبساطية Extraversion والذكورة Masculinity.
- وجود ارتباط سالب دال بين درجات التقرير الذاتي لجاذبية المظهر ودرجات الشعور بالوحدة النفسية (Stephan, 1988, pp. 169-174).

وتحدد دراسة سولانو وكوستر (Solano & Koester, 1989) العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية ومشكلات الاتصال بين الشخصي Interpersonal Communication Problems، ودور المهارات الاجتماعية والقلق الاجتماعي والشعور بالوحدة. وأشارت النتائج إلى ارتباط الوحدة النفسية بالمهارات الاجتماعية والقلق الاجتماعي بصرف النظر عن حجم شبكة العلاقة الاجتماعية Social Relationships Network. أما الدراسة الثانية، فقد أجريت على عينة قوامها (321) طالبًا جامعيًا، وأوضحت نتائجها أيضًا أن المهارات الاجتماعية والقلق الاجتماعي يرتبطان بالشعور بالوحدة كل على حدة، وإن كان التأثير الأكبر للقلق الاجتماعي (Solano & Koester, 1989, pp. 126-133).

واستكمالاً لسلسلة الدراسات السابقة، أجرى ريجيو (Riggio, 1990) دراسة استهدفت اختبار العلاقة بين المهارات الاجتماعية وبعض مظاهر الكفاية الاجتماعية لدى طلاب الجامعة. تم تطبيق مقياس المهارات الاجتماعية Social Skills Inventory (SSI) إعداد ريجيو 1990 (والمستخدم في الدراسة الحالية)، ومقاييس لتقدير الذات والقلق الاجتماعي ووجهة الضبط Locus of Control والشعور بالوحدة والشعور بحسن الحال (السعادة) Well-being على عدد (121) طالبًا جامعيًا. وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط موجب دال بين المهارات الاجتماعية وتقدير الذات، وعلاقات ارتباطية سالبة بين المهارات الاجتماعية وكل من القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة. وعلى غير المتوقع، لم ترتبط الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية بالدرجات على مقياس وجهة الضبط ومقياس حسن الحال (Riggio, 1990).

ويبدو أن العلاقة بين المهارات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية لا تختلف باختلاف المرحلة العمرية أو الجنس.. ذلك ما تؤكده دراستا إندربيتزن وكلارك وسولانو (Inderbitzen, Clark & Solano, 1992)، وكريمة جاسم العيداني 1996م) على المراهقين. في دراسة إندربيتزن ورفاقه، تم بحث العلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وكل من المهارات الاجتماعية وتقدير الذات وأسلوب العزو Attribution style والقلق الاجتماعي. اشترك في هذه الدراسة (107) ذكور و(79) أنثى تراوحت أعمارهم من 13-16 سنة، طُبقت عليهم سبعة مقاييس من نمط اختبارات الورقة والقلم. وباستخدام تحليل الانحدار المتدرج أشارت النتائج إلى أهمية تقدير الذات، وأسلوب العزو، والمهارات الاجتماعية على التوالي في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور. وإلى أهمية المهارات الاجتماعية والقلق الاجتماعي وأسلوب العزو على التوالي في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لدى الإناث (Inderbitzen, Clark & Solano, 992, pp. 151-167).

وفي دراسة كريمة العيداني 1996، تم تحديد مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية المهارات الاجتماعية في تخفيف الشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المراهقات بدولة الإمارات العربية المتحدة. تكونت العينة من (88) طالبة بالصف الثاني الإعدادي بمدارس إمارة أبو ظبي تراوحت أعمارهن من 13-17 سنة. تم تطبيق مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات (إعداد إبراهيم قشقوش 1979) واختبار للذكاء واستمارة بيانات أولية، وقامت الباحثة بتصميم البرنامج الإرشادي استنادًا إلى تصور ريجيو **Riggio** للمهارات الاجتماعية، وهو التصور الذي تستند إليه الدراسة الحالية. وأشارت النتائج إلى جدوى البرنامج في خفض الشعور بالوحدة النفسية. ويؤخذ على هذه الدراسة اقتصار العينة على الإناث فقط، ضعف التأصيل النظري للمتغيرات (المهارات الاجتماعية، الوحدة النفسية) وعدم وضوح إجراءات البرنامج الإرشادي.

تعقيب:

هدفت دراسات المجموعة الأولى إلى بحث العلاقة بين المهارات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية، والعلاقة بين الشعور بالوحدة النفسية وبعض متغيرات الشخصية مثل الاكتئاب (Lobdel, 1985)، والشكاوي الجسمية والعصابية والانبساطية والذكورة وجاذبية المظهر (Stephan, 1988)، والقلق الاجتماعي (Solano & Koester 1989)، ووجهة الضبط والشعور بحسن الحال (Riggio, 1990)، وأسلوب العزو (Inderbitzen, Clark & Solano, 1992).

أُجريت الدراسة السابقة على عينات من طلاب الجامعة من الجنسين تراوح المدى العمري لهم من 18-25 سنة، فيما عدا دراستَيْ إندربيتزن ورفاقه 1992، وكريمة العيداني 1996 اللتين أُجريتا على عينات من المراهقين تراوحت أعمارهم من 13-17 سنة. واستخدمت الغالبية مقياس UCLA للوحدة النفسية (وهو المقياس المستخدم في الدراسة الحالية)، فيما عدا دراسة جالوب 1981 التي استخدمت مقياس بلشر للشعور بالوحدة، ودراسة كريمة العيداني 1996، التي استخدمت مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات (إعداد. إبراهيم قشقوش 1979). هذا من ناحية، ومن الناحية الأخرى تعددت وتنوعت طرق قياس المهارات الاجتماعية، فبعض الدراسات استخدم طريقة التقرير الذاتي (Jones, Freemon & Goswik, 1981; Gallup 1981; Lobdel 1985; Wittenberg & Reis 1986; Riggio, 1990)، والبعض الآخر استخدم طريقة الملاحظة الطبيعية (Spitzeberg & Hurt 1987)، والبعض الثالث استخدم الملاحظة في مواقف غير طبيعية (Jones, Hobbs & Hokenbury, 1982; Vitkus & Horowitz, 1987).

وتشير نتائج الدراسات السابقة إلى أهمية قصور المهارات الاجتماعية عند تصور الأسباب الكامنة وراء شعور طلاب الجامعة بالوحدة النفسية، وتشير أيضًا إلى أهمية متغيرات أخرى مثل الرضا عن العلاقات والاكتئاب (Lobdel, 1985)، والقلق الاجتماعي (Solano & Koester, 1989) وأسلوب العزو (Inderbitzen et al., 1992)، ويعتقد الباحث أن متغيرات عدم الرضا عن العلاقات والاكتئاب والقلق

الاجتماعي يمكن تفسيرها إلى حد كبير بموجب قصور منظومة مهارات الفرد الاجتماعية وانخفاض تقدير الذات... فعدم الرضا عن العلاقات والاكتئاب والقلق الاجتماعي هي متغيرات قد لا تكون في المقام الأول سوى محصلات لقصور المهارات الاجتماعية والتقدير السلبي للذات... الأمر الذي يشير إلى أن المهارات الاجتماعية وتقدير الذات يمكن اعتبارهما بمثابة نقاط البداية أو المتغيرات الأكثر أهمية عند بحث مجموعة العوامل المسئولة عن الشعور بالوحدة النفسية.

وثمة ملاحظة مهمة وهي خاصة بمفهوم المهارة الاجتماعية. فقد اختلف هذا المفهوم من دراسة لأخرى. فعند جونز ورفاقه 1981 تحددت المهارات الاجتماعية في الاتجاهات نحو الآخرين والاحترام بين الشخصي، بينما تحددت في دراسة جونز الأخرى 1982 بالقدرة على الاهتمام في الحديث بطرف الحوار الآخر "Partner Attention"، أما في دراسة ويتنبرج وريس 1986 فقد تم تعريفها بالكفاءة في لعب الدور والتوكيدية الاجتماعية وتقبُّل الآخرين والمرغوبية الاجتماعية، في حين تم قياسها عبر الهاتف في دراسة ڤيتكس وهوروڤيتس 1987. علاوة على ذلك، فإن مفهوم المهارة الاجتماعية قد شابَهُ بعض الغموض في بعض الدراسات (لويديل 1985، سولانو وكوستر 1989). وإذا كانت دراسة جونز ورفاقه 1981، 1982 وويتنبرج وريس 1986 وڤيتكس وهورڤيتس 1987 قد تناولت ما يُعد بمثابة أبعاد أو جوانب من المهارة الاجتماعية، وإذا كان مفهوم المهارة الاجتماعية لم يتضح معناه بالضبط في دراسات لويديل 1985 وسولانو وكوستر 1989 فإن الأمر يقتضي إذًا ضرورة وجود تعريف أو تصور شامل وواضح يراعي تعددية أبعاد وتعقُّد مفهوم المهارة الاجتماعية. ويعتقد الباحثون أن تصور "ريجيو" للمهارة الاجتماعية (والذي تنطلق منه الدراسة الحالية) أكثر التصورات شمولاً وتحديدًا وكفاية (السيد إبراهيم السمادوني، 1991،1؛ محمد السيد عبد الرحمن 1992، 2).

المجموعة الثانية:

في إطار دراسات المجموعة الثانية التي تتناول العلاقة بين تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة نُشير إلى دراسة لوكس (Loucks, 1980).

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد الفروق بين منخفضي ومرتفعي الشعور بالوحدة في مفهوم الذات Self-Concept والحالات المزاجية (القلق.Anxiety الاكتئاب Depression، الغضب Anger الاهتياج Vigor، التعب Fatigue، الارتباك Confusion)، وذلك على عينة قوامها 250 (105 ذكور، 145 إناث) من طلاب المقررات التمهيدية في علم النفس بإحدى الجامعات الأمريكية. أجاب أفراد العينة على ثلاثة مقاييس: مقياس برادلي للشعور بالوحدة Bradley Loneliness Scale (BLS)، ومقياس تينسي لمفهوم الذات Tennessee Self-Concept Scale (TSCS)، وبروفيل الحالات المزاجية **Profile of Mood States** (POMS). وخلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود ارتباط طردي دال بين الوحدة النفسية والمفهوم السلبي للذات Negative Self-Concept.
- وجود فروق دالة بين منخفضي ومرتفعي الشعور بالوحدة النفسية في الحالات المزاجية (القلق، الاكتئاب، الغضب، الاهتياج، التعب، الارتباك) والفروق في صالح مرتفعي الشعور بالوحدة.
- عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الشعور بالوحدة.

هذا، وقد أكدت الدراسة أيضًا الصدق التكويني Construct Validity لمقياس برادلي للشعور بالوحدة **(Loucks, 1980, pp. 142-147)**.

أما دراسة هوجات **(Hojat, 1981)**، فقد هدفت إلى بحث العلاقة بين خبرة الشعور بالوحدة النفسية وبعض المتغيرات الديموجرافية والشخصية لدى طلاب الجامعة. قام الباحث بتطبيق مقياس UCLA للوحدة النفسية، وثمانية مقاييس للشخصية، واستمارة بيانات خاصة، واستمارة بيانات ديموجرافية على مجموعة قوامها (156) طالبًا جامعيًّا. أشارت النتائج إلى وجود ارتباط سلبي دال بين الشعور بالوحدة النفسية وكل من تقدير الذات والانبساط، وارتباطات موجبة دالة بين الشعور بالوحدة وكل من القلق والاكتئاب ووجهة الضبط. وأشارت النتائج أيضًا إلى ارتباط الوحدة النفسية بكل من عقاب الوالدين، والانفصال عن الوالدين، وموت أحد الوالدين أو كليهما، وعدم المرغوبية

الاجتماعية، والحراك الاجتماعي، وتدخين السجائر، والعمر والترتيب الميلادي (Hojat, 1981, p. 1149).

وفي دراسة جورجي (George, 1985)، كان الهدف التوصل إلى الفروق بين ذوي الشعور المزمن Chronic وذوي الشعور المؤقت Transient بالوحدة، وهؤلاء الذين لا يشعرون بالوحدة في متغيرات القلق والاكتئاب وتقدير الذات. تم تطبيق استبيان التاريخ الشخصي للشعور بالوحدة النفسية Personal History Of Loneliness ومقياس UCLA للوحدة ومقاييس للقلق والاكتئاب وتقدير الذات، على عينة من طلاب الجامعة (ن= 281 طالبًا) تراوحت أعمارهم ما بين 18-25 سنة، قُسموا إلى ثلاث مجموعات، الأولى: مجموعة الطلاب ذوي الشعور المزمن بالوحدة، والثانية: مجموعة الطلاب ذوي الشعور المؤقت بالوحدة، والثالثة: مجموعة الطلاب الذين لا يشعرون بالوحدة. وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة بين الطلاب ذوي الشعور المزمن والطلاب ذوي الشعور المؤقت بالوحدة في متغيرَي القلق والاكتئاب، وكانت الفروق في صالح ذوي الشعور المزمن بالوحدة. في حين لم تصل الفروق بينهما إلى حد الدلالة في تقدير الذات. غير أنه مقارنة بالطلاب الذين لا يشعرون بالوحدة وجد أن الطلاب ذوي الشعور المزمن بالوحدة أقل تقديرًا لذواتهم بشكل دال إحصائيًا (George, 1985, p. 1684).

وفي دراسة ليفين وستوكز (Levin & Stockes, 1986)، تمثل الاهتمام الرئيس في فحص خبرة الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة وعلاقة هذا الشعور بالاكتئاب وتقدير الذات والانبساط والعصابية والاتجاه نحو الآخرين. اشترك في هذه الدراسة 124 طالبًا وطالبة (42 ذكور، 82 إناث) تراوح المدى العمري لهم من 18-23 سنة بمتوسط عمري قدره 19 سنة، أجاب هؤلاء الطلاب على استبيان شبكة العلاقات الاجتماعية (SNS)، وقائمة سلوكات المساندة الاجتماعية (SSBL)، ومقياس UCLA للوحدة النفسية، وقائمة بك للاكتئاب (BDI)، ومقياس روزنبرج لتقدير الذات (RSES) وقائمة قبول الآخرين (AOL). وكشفت الدراسة عن وجود علاقات ارتباطية سالبة بين الشعور بالوحدة النفسية وكل من تقدير الذات والانبساط،

وعلاقات ارتباطية موجبة بين الشعور بالوحدة النفسية وكل من الاكتئاب والعصابية والاتجاهات السلبية (Levin & Stockes, 1986, pp. 717-732).

وتناولت دراسة شولتز ومور (Schultz & Moore, 1986) خبرة الشعور بالوحدة النفسية بين طلاب الجامعة وعلاقتها بمتغيرات النشاط الانفعالي والمخاطرة الاجتماعية وسعة الثبات وتقدير الذات. وتناولت أيضًا الفروق بين الجنسين في الشعور بالوحدة بشكليها المميزين: الكَمِّي (نقص العلاقات) والكيفي (سطحية العلاقات). قام الباحثان بتطبيق مقاييس للوحدة النفسية والنشاط الانفعالي والمخاطرة الاجتماعية واختبارين للشخصية: يقيس الأول سمة الثبات ويقيس الثاني تقدير الذات –على عينة تكونت من (59) طالبًا جامعيًا و (53) طالبة جامعية. وانتهت الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطية دالة بين الوحدة النفسية ومتغيرات النشاط الانفعالي والمخاطرة الاجتماعية وسمة الثبات وتقدير الذات. وكان مُعامِل الارتباط بين الشعور بالوحدة وتقدير الذات أعلى معاملات الارتباط، وكانت العلاقة بين الوحدة وتقدير الذات أكثر قوة لدى الذكور عنها لدى الإناث. وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الشعور بالوحدة، أوضحت النتائج أن الذكور أكثر شعورًا بالوحدة (Schultz & Moore, 1986, pp. 111-119).

وتتفق دراسة فوكس (Vaux, 1988) ونتائج الدراسات السابقة في التأكيد على أهمية متغير تقدير الذات، وفي هذه الدراسة تم فحص علاقة بعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية بالشعور بالوحدة النفسية لدى عينة تكونت من (140) طالبًا جامعيًا. استخدمت في الدراسة عدة اختبارات للتقدير الذاتي للوحدة النفسية وتقدير الذات والخجل وشبكة العلاقات الاجتماعية. وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائيًا بين الوحدة النفسية وتقدير الذات، وارتباط موجب دال بين الوحدة النفسية والخجل، وأشارت أيضًا إلى ارتباط الوحدة باضطراب الملامح الكمية والكيفية لشبكة علاقات الفرد الاجتماعية (Vaux, 1988, pp. 772-784).

واهتمت دراسة جاكسون وكوكهران (Jackson & Cochran, 1990) بمدى المعاناة Distress المترتبة على الشعور بالوحدة وفحص الأعراض السيكولوجية Psychological Symptoms المرتبطة بهذا الشعور لدى مجموعة من الطلاب

الجامعيين (ن= 147 أنثى، 146 ذكرًا) تراوحت أعمارهم من 17-26 سنة، ولم تكن هناك فروق دالة بين الذكور والإناث في العمر الزمني أو السنة الدراسية. أجاب أفراد العينة على مقياس UCLA للوحدة النفسية وقائمة الأعراض -90 Symptom Chock List (SCL-90)، وباستخدام مُعامِل الارتباط الثنائي وتحليل التباين في معالجة البيانات وجد ارتباط سالب دال بين الوحدة وتقدير الذات، وارتباط موجب دال بين الوحدة والاكتئاب ولم تختلف هذه العلاقات الارتباطية باختلاف الجنس (**Jackson & Cochran, 1990, pp. 257-262**).

وأكدت دراسة **ممدوحة سلامة** (1991) الدور الوقائي الذي يضطلع به تقدير الذات في تخفيف الشعور بالوحدة الذي قد يصاحب أو يترتب على أحداث الحياة الضاغطة. في هذه الدراسة تم فحص العلاقة بين إدراك الضغوط الاقتصادية – كعامل ضغط نفسي – والشعور بالوحدة النفسية لدى مجموعة من طلاب الجامعة، والكشف عن دور تقدير الذات كمتغير نفسي يُفترض أن يعدل من وقع الضغوط الاقتصادية ممثلاً في الشعور بالوحدة النفسية. قامت الباحثة بتطبيق إستبيان المعاناة من الضغوط الاقتصادية Economic Hardship Questionnaire (EHQ)، ومقياس روزنبرج لتقدير الذات (RSES) ومقياس الشعور بالوحدة (إعداد: عبد الرقيب البحيري 1985 عن مقياسUCLA – Lo-SC)، على عدد (130) طالبًا وطالبة (61 ذكور، و69 إناث) من المقيدين بالفرقتين الأولى والثانية بقسم علم النفس بكلية الآداب جامعة الزقازيق، تراوحت أعمارهم ما بين 17-23 سنة بمتوسط قدره 19.65 ± 1.35. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين درجات المعاناة الاقتصادية ودرجات الشعور بالوحدة (ر= 0.32)، في حين بلغت قيمة مُعامِل الارتباط بين درجات التقدير السلبي للذات والشعور بالوحدة 0.54؛ غير أنه حين تم عزل تأثير تقدير الذات السلبي عن العلاقة بين معاناة الضغوط الاقتصادية والشعور بالوحدة النفسية تراجعت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين بشكل ملحوظ (3021 = 0.22). بينما لم تتغير العلاقة بين التقدير السلبي للذات والشعور بالوحدة النفسية عند عزل معاناة الضغوط الاقتصادية (3021 = 0.5). وتشير النتائج السابقة إلى:

- وجود علاقة حقيقية مباشرة بين تقدير الذات والوحدة النفسية، فالعلاقة بين المتغيرين لم تتأثر بعزل معاناة الضغوط الاقتصادية.
- يعمل تقدير الذات كمتغير معدل في العلاقات بين الضغوط الاقتصادية والشعور بالوحدة، وهو ما يُقصد بالدور الوقائي لتقدير الذات في خفض مشاعر الوحدة المصاحبة أو المترتبة على ضغوط الحياة (ممدوحة سلامة، 1991، 475-496).

وهدفت دراسة شنودة بشاي (1991) إلى بحث العلاقة بين الوحدة النفسية وبعض متغيرات الشخصية (الاكتئاب، والقلق، والانطواء الاجتماعي Social Introversion، وتقدير الذات) لدى مجموعة من طلاب الجامعة. تم تطبيق مقياس الشعور بالوحدة (إعداد الباحث)، ومقياس الاكتئاب ومقياس الانطواء الاجتماعي (من اختبار الشخصية متعدد الأوجه MMPI)، واختبار سمة القلق (إعداد: شبيلبرجر وآخرين .,Spielberger, et al)، ومقياس تقدير الذات (إعداد: ليلى عبد الحميد) على عدد (320) طالبًا وطالبة (140 ذكور، 180 إناث) من المقيدين بالفرقة الرابعة بكلية التربية بسوهاج من الشُّعَب العلمية والأدبية تراوحت أعمارهم من 20-22 سنة. وباستخدام معاملات الارتباط واختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات الدرجات، اتضح وجود علاقة طردية بين الشعور بالوحدة وكل من الاكتئاب والقلق والانطواء الاجتماعي، في حين كانت العلاقة سالبة بين الشعور بالوحدة وتقدير الذات، وأوضحت النتائج أيضًا أن الإناث أكثر شعورًا بالوحدة (شنودة بشاي، 1991، 225-247).

وأخيرًا هدفت دراسة محمود عطا (1993) إلى التعرف على واقع متغيرات تقدير الذات والوحدة النفسية والاكتئاب لدى عينة من الطلاب الجامعيين في مدينة الرياض، وحاولت فحص العلاقة بين تقدير الذات كمتغير مستقل والوحدة النفسية والاكتئاب كمتغيرات تابعة، وهدفت أيضًا إلى فحص دور تقدير الذات كمتغير وسيط في العلاقة بين الوحدة النفسية والاكتئاب. طُبقت في هذه الدراسة ثلاثة مقاييس: مقياس تقدير الذات (إعداد: حسين الدريني وآخرين)، مقياس UCLA للوحدة النفسية، ومقياس بك

للاكتئاب (BDI) على عينة عشوائية (ن= 136) من الطلاب الجامعيين بكلية المعلمين وكلية التربية، جامعة الملك سعود. ورصدت النتائج واقع تقدير الذات والوحدة النفسية والاكتئاب لدى أفراد العينة في ظل المعايير المحلية والعالمية. وكشفت الدراسة عن وجود علاقة سالبة ذات دلالة بين تقدير الذات وكل من الوحدة النفسية والاكتئاب، وكشفت أيضًا عن قوة العلاقة بين الوحدة النفسية والاكتئاب، فعند العزل الإحصائي لتأثير تقدير الذات ظلت العلاقة بين المتغيرين دالة عند مستوى 0.01 (**محمود عطا**، 1993، 269-287).

تعقيب:

هدفت دراسة المجموعة الثانية إلى فحص العلاقة بين تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية، والعلاقة بين الوحدة النفسية وبعض المتغيرات الديموجرافية والشخصية، مثل: الانبساط والاكتئاب ووجهة الضبط والتدخين والعمر والترتيب الميلادي (**Hojat, 1985**)، والعصابية وشبكة العلاقات والمساندة الاجتماعية (**Levin & Stokes, 1986**)، والنشاط الانفعالي والمخاطرة الاجتماعية وسمة الثبات (**Norman & Dewayne, 1986**)، والخجل (**Vaux, 1988**) والمعاناة الاقتصادية (**ممدوحة سلامة**، 1991) والانطواء الاجتماعي (**شنودة بشاي**، 1991).

ومثل دراسات المجموعة الأولى، أُجريت دراسات المجموعة الثانية على عينات من الطلاب الجامعيين من الجنسين تراوحت أعمارهم من 18-26 سنة. واستخدمت غالبيتها مقياس UCLA للوحدة النفسية، والبعض (**Loucks, 1980**) استخدم مقياس برادلي للشعور بالوحدة (BLS)، والبعض الآخر قام بإعداد أداة لقياس الوحدة. واستُخدمت أيضًا طريقة التقرير الذاتي في قياس تقدير الذات وتنوعت الأدوات المستخدمة في قياسه.

وتؤكد نتائج الدراسات السابقة أهمية تقدير الذات في شعور طلاب الجامعة بالوحدة النفسية، وتشير أيضًا إلى متغيرات أخرى، فتؤكد دراسة **هوجات** (1981) أهمية وجهة الضبط الخارجي وبعض المتغيرات مثل العقاب الوالدي - الانفصال عن الوالد - وفاة الوالد. ويعتقد الباحث أن العقاب الوالدي هو في جزء منه انعكاس

لقصور مهارات الابن الاجتماعية هذا من جانب، ومن الجانب الآخر فإن العقاب الوالدي والانفصال عن الوالد أو وفاته يؤثر بالسلب في تقدير الذات والمهارات الاجتماعية للابن.... الأمر الذي يشير إلى أهمية المهارات الاجتماعية وتقدير الذات في العلاقة المفترضة بين هذه المتغيرات والشعور بالوحدة النفسية. ووجهة الضبط هي الأخرى تتأثر بمدى تقدير الفرد لذاته حتى إن بعض الدارسين يعادل بين الضبط الخارجي والرؤية السلبية للذات، فالشعور بعدم القيمة يعمل كقاعدة للشعور بفقدان القدرة على التحكم في الأحداث ومجريات الأمور. وتشير دراسة ليفين وستوكز (1986) إلى قصور المساندة الاجتماعية، وتشير دراسة فوكس (1988) إلى الخجل واضطراب الملامح الكمية والكيفية لشبكة العلاقات الاجتماعية. ويعتقد الباحث أيضًا أنه يمكن إلى حد كبير اعتبار قصور المساندة الاجتماعية والخجل واضطراب شبكة العلاقات محصلات لقصور المهارات الاجتماعية وانخفاض تقدير الذات. وتبرز دراسة ممدوحة سلامة (1991) أهمية الضغوط الحياتية، فقد ارتبطت الوحدة النفسية بالمعاناة الاقتصادية؛ غير أن الدراسة ذاتها كشفت عن أهمية الدور الذي يقوم به تقدير الذات في الوقاية من الشعور بالوحدة الذي قد يصاحب أو يترتب على هذه الضغوط .... ومرة أخرى، فالمهارات الاجتماعية وتقدير الذات هي المتغيرات الأكثر أهمية في حدوث الشعور بالوحدة النفسية.

الفصل الثالث

المنهج والإجراءات

أولاً: الفروض:

تهدف الدراسة الحالية إلى بحث العلاقة بين المهارات الاجتماعية وتقدير الذات كمتغيرات مستقلة، والشعور بالوحدة النفسية كمتغير تابع لدى طلاب الجامعة. وفي ضوء هذا الهدف، ووفقًا للإطار النظري والدراسات السابقة، تمت صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

الفرض الأول:

«لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في المهارات الاجتماعية، وتقدير الذات، والشعور بالوحدة النفسية».

الفرض الثاني:

«ترتبط درجات المهارات الاجتماعية ارتباطًا سالبًا دالاً بدرجات الشعور بالوحدة النفسية لدى كل من الذكور والإناث».

الفرض الثالث:

«ترتبط درجات تقدير الذات ارتباطًا سالبًا بدرجات الشعور بالوحدة النفسية لدى كل من الذكور والإناث».

الفرض الرابع:

«يمكن التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية من درجات المهارات الاجتماعية لدى كل من الذكور والإناث».

الفرض الخامس:

«يمكن التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية من درجات تقدير الذات لدى كل من الذكور والإناث».

الفرض السادس:

«يمكن التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية من درجات المهارات الاجتماعية وتقدير الذات معًا لدى كل من الذكور والإناث».

الفرض السابع:

«لا توجد فئة نوعية محددة من المهارات الاجتماعية أفضل من غيرها في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لدى كل من الذكور والإناث».

ثانيًا: العينة:

تكونت عينة الدراسة بصفة مبدئية من (ن= 350) طالبًا وطالبة (164 ذكور، 186 إناث) من طلاب الفرقتين: الثالثة والرابعة بكلية الآداب – جامعة الزقازيق والمقيدين بالعام الجامعي 96/ 1997.

وقد جاء اختيار الباحث لعينة الدراسة من طلاب السنوات النهائية وفقًا لعدة أسباب... فطلاب السنوات الأولى College Freshmen عادة ما يكونون أكثر عرضة للشعور بالوحدة النفسية، نتيجة الانتقال إلى مرحلة حياتية جديدة (مرحلة الحياة الجامعية) وما ينطوي عليه هذا الانتقال من الانفصال عن الوالدين والجو الأسري أحيانًا أو فَقْد بعض العلاقات والصداقات السابقة.... إلخ. ومن ثَمَّ؛ فإن الشعور بالوحدة النفسية لدى هؤلاء الطلاب قد لا يعود إلى أسباب أخرى بقدر ما يعود إلى تغير نمط حياتهم المعتاد. وعلى الجانب الآخر، يفترض أن طلاب السنوات النهائية قد تكيفوا وبيئة الحياة الجامعية، ومن ثَم فإن شعورهم بالوحدة النفسية قد لا يعود إلى ظروف موقفية بقدر ما يعود إلى خصائص شخصية ثابتة نسبيًا **(Wada, 1992, pp. 386-393)**. بقول آخر، فإن اختيار عينة الدراسة من طلاب السنوات النهائية يحقق الثقة في نتائج الدراسة.

وباستخدام درجة تعليم الأب، ومهنته وما يرتبط بها من مكانة أو سلطة ودرجة تعليم الأم كمؤشرات للمستوى الاجتماعي الاقتصادي بحسب تزكية بعض المتخصصين (**Hoffman, 1984, pp. 223-283**، في **ممدوحة سلامة**، 1991، 481)

حيث الدعوة إلى طرح مفهوم الطبقة الاجتماعية الاقتصادية جانبًا والاكتفاء بدراسة عناصر محددة من مكوناتها نظرًا للجدل القائم حول هذا المفهوم... وجد أن 52 طالبًا وطالبة (22 ذكور، 30 إناث) بنسبة 14.86٪ من العدد الكلي لأفراد العينة أبناء لآباء وأمهات جامعيين، علاوة على وقوع مِهَن الآباء في شريحة الإدارة العليا أو المتوسطة أو المهن ذات المكانة (طبيب – مهندس – ضابط). أما بقية أفراد العينة وعددهم 298 طالبًا وطالبة بنسبة 85.14٪ من العدد الكلي لأفراد العينة، فقد تراوحت درجة تعليم آبائهم وأمهاتهم ما بين متوسط ويقرأ أو يكتب وأمي، والمهن ما بين موظف وعامل وحِرَفي. وقد تم استبعاد الاثنين والخمسين طالبًا وطالبة أبناء الجامعيين وذوي المهن العليا، بهدف عزل تأثير متغير الطبقة الاجتماعية الاقتصادية وتكوين مجموعة شبه متجانسة من أفراد العينة من حيث الظروف الاجتماعية الاقتصادية.

ولتأكيد الدارسين على أهمية بعض المتغيرات في حدوث الشعور بالوحدة النفسية مثل عدم وجود إخوة (**Nevils, 1978**)، انتهاء علاقة خاصة وثيقة (**Goswick, Jones, 1982, pp. 373-383**)، سوء العلاقة بين الوالدين (طلاق – انفصال)، سفر الوالدين أو أحدهما للخارج، وفاة شخص عزيز (**Hojat 1981, p. 1149**)، وعدم كفاية الدخل الأسرى (ممدوحة سلامة، 1991، 475-496).. تم استبعاد عدد 91 طالبًا وطالبة (47 ذكور و44 إناث) بنسبة 26٪ من العدد الكلي لأفراد العينة:

- أربعة عشر طالبًا وحيدًا (8 ذكور، 6 إناث).
- خمسة وعشرون طالبًا سافر والداهم أو أحدهما للخارج (10 ذكور، 15 إناث).
- خمسة عشر طالبًا انفصل والداهم بالطلاق أو بدون طلاق (6 ذكور، 9 إناث).
- ستة طلاب فقدوا علاقة وثيقة (4 ذكور، 2 إناث).
- ثمانية طلاب تُوفِّي لديهم شخص عزيز (5 ذكور، 3 إناث).
- ثلاثة وعشرون طالبًا يعانون عدم كفاية الدخل الأسري (14 ذكور، 9 إناث).

إضافة إلى ثمانية طلاب تم استبعادهم لعدم استكمال استجاباتهم على بعض المقاييس (5 ذكور، 3 إناث).

وبذلك، استقرت عينة الدراسة على 199 طالبًا وطالبة (90 ذكـور، 109 إنـاث) تراوحت أعمارهم من 19-23 عامًا، بمتوسط عمري قدره (21.33) سنة وانحـراف معياري (0.95).

وبالنسبة لعينة الـذكور (ن= 90)، فقـد تراوحـت أعمارهـم مـن 19-22 عامًـا، بمتوسط عمري قدره (21.23) سنة وانحراف معياري (1.03).

أما بالنسبة لعينة الإناث، فقد تراوحـت أعمارهـن مـن 19-23 عامًـا، بمتوسـط عمري قدره (21.44) سنة وانحراف معياري (0.82).

ونعرض في الجداول التالية (1،2،3) لـ:

- توزيع أفراد العينة وفقًا للتخصص والفرقة الدراسية والجنس.
- توزيع كل من عينة الذكور وعينة الإناث وفقًا للترتيب الميلادي وحجم الأسرة ودرجة تعليم الأب والأم.

جدول رقم (1)

توزيع أفراد العينة وفقًا للتخصص والفرقة الدراسية

التخصص	الفرقة الدراسية	الذكور	الإناث	المجموع
إعلام	الثالثة	27	35	52
فرنسي	الثالثة	19	24	43
فلسفة	الرابعة	21	29	50
إنجليزي	الرابعة	23	21	44
المجموع		90	109	199

جدول رقم (2)

توزيع عينة الذكور (ن= 90) وفقًا للترتيب الميلادي

وحجم الأسرة ودرجة تعليم الأب والأم

	الترتيب الميلادي		حجم الأسرة			تعليم الأب			تعليم الأم		
	الأول	الثاني فأكثر	كبيرة	متوسط	صغيرة	متوسط	يقرأ ويكتب	أمي	متوسط	يقرأ ويكتب	أمي
العدد	22	68	49	28	13	39	32	19	17	31	42
النسبة المئوية	%24.4	%75.6	%54.4	%31.1	%14.0	%43.33	%35.55	%21.21	%18.88	%34.42	%46.70

جدول رقم (3)

توزيع عينة الإناث (ن= 109) وفقًا للترتيب الميلادي

وحجم الأسرة ودرجة تعليم الأب والأم

	الترتيب الميلادي		حجم الأسرة			تعليم الأب			تعليم الأم		
	الأول	الثاني فأكثر	كبيرة	متوسط	صغيرة	متوسط	يقرأ ويكتب	أمي	متوسط	يقرأ ويكتب	أمي
العدد	30	79	54	37	18	46	38	25	22	30	57
النسبة المئوية	%27.5	%72.5	%49.5	%34	%16.5	%42.2	%34.8	%23	%20.2	27.5	%52.3

ثالثًا : أدوات الدراسة :

(1) اختبار المهارات الاجتماعية Social skills inventory (SSI):

أعد هذا الاختبار رونالد ريجيو (Ronald Riggio, 1990) في البيئة الأمريكية، وقام بترجمته وإعداده للعربية محمد السيد عبد الرحمن (1992). ومقارنة بالمقاييس الأخرى، يتميز الاختبار الحالي بأنه:

(1) موجَّه لقياس المهارات الأساسية وليس لقياس الحالات الداخلية أو الإدراك المعرفي (السيد إبراهيم السمادوني، 1991، 4).

(2) يقيس الأبعاد المختلفة للمهارة الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية. على سبيل المثال، مقاييس الاجتماعية Sociability (Cheek & Buss, 1981)، والتوكيدية Assertiveness (Rathus, 1973)، والتعبير غير اللفظي (Friedman, et al., 1980) والتوجيه الذاتي Self-monitoring (Synder, 1974, 1987) - كلها أدوات تركز على بعد واحد فقط. وفي المقابل، يراعي اختبار ريجيو تعدُّدية أبعاد المهارة الاجتماعية وباتفاق الباحثين يملأ الفراغ الناتج عن عدم وجود مقياس شامل للمهارات الاجتماعية (محمد السيد عبد الرحمن، 1992، 5).

ورغم أن اختبار المهارات الاجتماعية صُمِّم أساسًا كأداة بحثية لقياس الفروق الفردية في مهارات التواصل الاجتماعي، إلا أنه يصلح أيضًا للاستخدام في مجالات تطبيقية عديدة كالإرشاد والعلاج، وفي دراسات العلاقات الزواجية، وتدريبات القيادة والإدارة، والانتقاء المهني، وعلم النفس الصحي (Riggio, 1986, p. 659). إن الدراسات في هذه المجالات تحتاج إلى اختبار المهارات الاجتماعية، ووفقًا لافتراض "ريجيو" فإن البحث الإمبيريقي سوف يؤكد صدق هذا التوقع (محمد السيد عبد الرحمن، 1992، 8).

إن اختبار المهارات الاجتماعية نتاج عمل استمر عدة سنوات في قياس المهارات الاجتماعية بطريقة تعتمد على التقرير الذاتي. وضع "ريجيو" (1986) النسخة الأصلية لهذا الاختبار ثم قام بتطويرها وتعديلها عدة مرات وأصدر الاختبار في صورته النهائية عام 1990، وقام "محمد السيد عبد الرحمن" (1992) بإعداد هذه الصورة النهائية للعربية.

ويؤكد كل من ريجيو (1990)، ومحمد السيد عبد الرحمن (1992)، أنه ينبغي عند استخدام اختبار المهارات الاجتماعية مراعاة أن النتائج التي تم التوصل إليها تستند أساسًا إلى الدراسات على طلاب جامعيين، وينبغي أيضًا تفسير النتائج في ضوء معايير مختلفة عند استخدام عينات أخرى غير طلاب الجامعة.

وصف الاختبار:

يتكون اختبار المهارات الاجتماعية من (90) بندًا تمثل (6) مقاييس فرعية. ثلاثة تقيس مهارات التواصل الاجتماعي في المستوى الانفعالي، وهي: التعبير الانفعالي، والحساسية الانفعالية، والضبط الانفعالي. وثلاثة مقاييس أخرى تقيس مهارات التواصل الاجتماعي في المستوى الاجتماعي، هي: التعبير الاجتماعي، والحساسية الاجتماعية، والضبط الاجتماعي. هذا، وقد سبق مناقشة هذه الأبعاد عند عرض المهارة الاجتماعية وفق تصور ريجيو، وهو التصور الذي بُني على أساسه هذا الاختبار.

يتكون كل مقياس فرعي من خمسة عشر بندًا والبنود موزعة على الاختبار بطريقة دائرية. على سبيل المثال، يأخذ مقياس التعبير الانفعالي العبارات أرقام: 1، 7، 13، 19، 25، 31، 37، 43، 49، 55، 61، 67، 73، 79، 85. ويأخذ مقياس الحساسية الانفعالية العبارات أرقام: 2، 8، 14، 20، 26، 32، 38، 44، 50، 56، 62، 68، 74، 80، 86 .... وهكذا.

تقدير الدرجات:

يستخدم الاختبار إجابة من خمسة اختبارات بطريقة ليكرت "لا تنطبق عليَّ إطلاقًا"، "تنطبق عليَّ قليلاً"، "تنطبق عليَّ"، "تنطبق عليَّ كثيرًا"، "تنطبق عليَّ تمامًا". وفي البنود موجبة الاتجاه تحصل الإجابة "لا تنطبق عليَّ إطلاقًا" على درجة واحدة، والإجابة "تنطبق عليَّ تمامًا" على خمس درجات. والعكس صحيح في البنود الاثنين والثلاثين العكسية سالبة الاتجاه، حيث تحصل الإجابة "تنطبق عليَّ إطلاقًا" على خمس درجات والإجابة "تنطبق عليَّ تمامًا" على درجة واحدة. وبذلك تتراوح درجات البعد الواحد من 15 إلى 75 درجة، أما الدرجة الكلية للاختبار وهي مجموع درجات الأبعاد الفرعية، فتتراوح من 90 إلى 450 درجة.

الثبات والصدق:

قام ريجيو بحساب ثبات وصدق اختبار المهارات الاجتماعية في البيئة الأمريكية أكثر من مرة في سلسلة من الدراسات، وتؤكد النتائج أن الاختبار يتمتع بمُعاملات ثبات وصدق مرتفعة.

وللتحقق من صدق وثبات الاختبار في البيئة العربية، قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة من طلاب جامعة الزقازيق قوامها 111 طالبًا وطالبة (71 ذكور، 40 إناث) تتراوح أعمارهم من 19.7–23.4 سنة، بمتوسط عمري 21.97 سنة. ونعرض فيما يلي لخطوات حساب صدق وثبات الاختبار.

أولاً: الصدق:

(أ) الصدق الظاهري:

يتمتع الاختبار بدرجة مناسبة من الصدق الظاهري حيث تتميز العبارات والتعليمات بالسهولة والوضوح، والاختبار يغطي مهارات اجتماعية مهمة (محمد السيد عبد الرحمن، 1992، 29).

(ب) صدق المحك:

إلى جانب اختبار المهارات الاجتماعية، قام الباحث بتطبيق أربعة اختبارات للمرغوبية الاجتماعية والنضج الانفعالي المركب والشعور بالوحدة والعلاقات الاجتماعية المتبادلة. وتشير نتائج معاملات الارتباط إلى صدق المهارات الاجتماعية.

(ج) صدق المقارنة الطرفية:

بحساب قيمة "ت" لدلالة الفروق بين الـ 27٪ الأدنى من الوسيط والـ 27٪ الأعلى من الوسيط في أبعاد المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية، كانت كل القيَم دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01 .

ثانيًا: الثبات:

(أ) إعادة التطبيق

تم تطبيق الاختبار على نفس العينة بعد 18 يومًا من التطبيق الأول، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجات الطلاب في التطبيق الأول والتطبيق الثاني. وكانت كلها دالة إحصائيًا عند 0.01، وذات قيم مرتفعة.

(ب) الاتساق الداخلي:

باستخدام طريقة ألفا كرونباخ والارتباطات البيئية للأبعاد والدرجه الكليه، تؤكد النتائج أن الاختبار يتمتع بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

(2) اختبار تقدير الذات:

وصف الاختبار:

أعد هذا الاختبار في الأصل **هيلمريتش وستاب وإيرفين (Helmreich, Stapp, Ervin)** لقياس تقدير الذات لدى المراهقين والراشدين. والاختبار يحمل اسم اختبار تكساس للسلوك الاجتماعي Texas Social Behaviuor Inventory، وقد قام بترجمته وإعداده للعربية **عادل عبد الله محمد** (1991).

يتكون اختبار تقدير الذات من (32) عبارة أمام كل عبارة خمسة اختيارات... "لا تنطبق إطلاقًا"، "لا تنطبق كثيرًا"، "تنطبق إلى حد ما"، "تنطبق إلى درجة كبيرة"، "تنطبق تمامًا".

ومن عبارات الاختبار:

* أصر على مواجهة الآخرين بجرأة.

* حينما أقابل شخصًا غريبًا، فغالبًا ما أعتقد أنه أفضل مني.

* أشعر بالأمان والطمأنينة في المواقف الاجتماعية.

* من الصعب عليَّ أن أدافع عن وجهة نظري حينما أُواجَه بآراء الآخرين.

وقد جاء اختيار الباحث للاختبار الحالي لسببين:

أولاً: أن الاختبار يركز على السلوك الاجتماعي للفرد باعتباره يتأثر بتقديره لذاته (عادل عبد الله، 1991، 10)، وأن إحدى الفرضيات الرئيسة للدراسة "أن الفاعلية الاجتماعية للفرد دالة تقديره لذاته".

ثانيًا: أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الموضوعية (Prager, 1987، وعادل عبد الله 1990، وسيمون متولي 1995).

تصحيح الاختبار:

تمثل الفئات أو الاختيارات الخمسة أمام كل عبارة مقياسًا متدرجًا تتراوح عليه الدرجة من صفر: 4. تحصل الإجابة "لا تنطبق إطلاقًا" على صفر والإجابة "تنطبق تمامًا" على أربع درجات، والعكس صحيح في العبارات العشر التي تحمل أرقام: 1، 2، 3، 12، 13، 22، 23، 28، 29، 31. حيث تحصل الإجابة "لا تنطبق إطلاقًا" على أربع درجات والإجابة "تنطبق تمامًا" على صفر.

ويتم حساب الدرجة الكلية بجمع الدرجات في الفئات الخمس للاختبار. وهي تتراوح من صفر : 128 درجة. وتدل الدرجة المرتفعة على تقدير مرتفع للذات، بينما تدل الدرجة المنخفضة على تقدير منخفض للذات.

الثبات والصدق:

أولاً: الثبات:

قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة من الأفراد في الصفوف من الأول الثانوي وحتى نهاية المرحلة الجامعية بمدارس محافظة الشرقية وجامعة الزقازيق. بلغ حجم العينة 671 طالبًا وطالبة (348 طالبًا، 323 طالبة) تراوحت أعمارهم من 15-23 سنة.

واستخدم الباحث لحساب الثبات الطرق التالية:

(1) إعادة تطبيق الاختبار:

اشترك في التطبيق الأول (73) طالبًا وطالبة، وبعد مضي شهر تمت إعادة التطبيق على نفس الأفراد، وبلغت قيمة مُعامل الارتباط بين درجات الأفراد في التطبيق الأول والتطبيق الثاني (0.918)، وهي دالة عند مستوى 0.01.

(2) الاتساق الداخلي للاختبار:

استخدم الباحث معاملات الارتباط الثنائي، وتم حساب ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للاختبار، وتراوحت معاملات الارتباط من 0.38-0.82 وهي معاملات دالة عند مستوى 0.01.

(3) طريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معامل الارتباط بين درجات الأفراد في أسئلة النصف الأول من الاختبار (العبارات من 1-16)، ودرجاتهم في أسئلة النصف الثاني (العبارات من 17-32). وبلغ معامل الارتباط (0.897).

(4) معادلة كيودور – ريتشاردسون رقم 21 (RQ, 21):

بتطبيق المعادلة بلغ معامل الثبات (0.803) في حالة البنين، و (0.835) في حالة البنات، و (0.851) في حالة العينة المشتركة.

ثانيًا: الصدق:

(1) صدق المُحكّمين:

تم عرض الصورة الحالية للاختبار على مجموعة من أساتذة علم النفس بالجامعات المصرية، وحازت جميع العبارات على اتفاق في الآراء يتراوح من 71-100٪.

(2) الصدق التجريبي:

تم حساب مُعامل الارتباط بين درجات عينة الطلاب (ن= 73) في الاختبار الحالي ودرجاتهم في اختبار مفهوم الذات للكبار (إعداد محمد عماد الدين إسماعيل) وبلغت قيمة معامل الارتباط (0.846).

(3) الصدق الذاتي:

تم حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار وبلغت قيمة معامل الصدق الذاتي (0.958).

(3) مقياس الشعور بالوحدة:

مقياس UCLA Lo-sc(*) للشعور بالوحدة أداة سيكومترية سهلة التطبيق، تأليف "راسل وآخرون" (Russell, et al., 1980)، إعداد عبد الرقيب البحيري (1985). ومقياس الشعور بالوحدة واسع الانتشار في الوقت الحالي (عبد الرقيب البحيري، 1985، 11). وتؤكد دراسات ممدوحة سلامة (1991)، وكريمان عويضة (1993)، وعماد عبد الرازق (1996) على طلاب جامعة الزقازيق (المجتمع الأصلي لعينة الدراسة الحالية) أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات وصدق مرتفعة.

يتكون المقياس في صورته النهائية من (20) عبارة، يدور مضمونها حول نقص الأصدقاء وافتقاد الصحبة والشعور بالإهمال وسطحية العلاقات والعزلة والانسحاب:

* أشعر بأنني أفتقد الصحبة.
* لا أحد يعرفني جيدًا.
* يحيط بي الناس ولكنهم بعيدون عني.

وتقع الإجابات على العبارات في أربعة مستويات: أبدًا – نادرًا – أحيانًا – غالبًا. وتتراوح الدرجة على كل عبارة من 1 –4، أما درجات المجموع الكلي فتتراوح من 20– 80 درجة. ويشير ارتفاع الدرجة إلى ارتفاع الشعور بالوحدة.

ولحساب الثبات والصدق، قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة قوامها، 1010 (600 ذكور، 410 إناث) من طلبة المرحلة الثانوية وطلبة المرحلة الجامعية وطلبة الدراسات العليا. ونعرض فيما يلي لإجراء التحقق من ثبات وصدق المقياس.

(*) Unversity of California, Los Angles Loneliness Scale.

أولاً: الثبات

(أ) طريقة إعادة التطبيق:

بفاصل زمني قدره شهر، وبلغت قيمة معامل الثبات (0.71) بالنسبة لطلبة المرحلة الثانوية، و (0.52) بالنسبة لطلبة الجامعة، و (0.61) بالنسبة لطلبة الدراسات العليا.

(ب) طريقة التجزئة النصفية:

تم تقسيم المقياس إلى نصفين: النصف الأول ويشمل العبارات العشر الأولى، والنصف الثاني ويشمل العبارات العشر الباقية، وبلغت قيمة معامل الثبات (0.90) بالنسبة لطلبة المرحلة الثانوية، و (0.85) بالنسبة لطلبة الجامعة، و(0.62) بالنسبة لطلبة الدراسات العليا.

(ج) طريقة الاتساق الداخلي:

تم حساب مُعامِل ألفا من معادلة K-R)20) تعديل كرونباخ على (241) طالبًا جامعيًّا، وبلغ معامل ألفا (0.74) وهو دال إحصائيًّا عند مستوى 0.01.

ثانيًا: الصدق:

تم حساب صدق المقياس بالطريقة التالية.

(أ) صدق المحتوى (الصدق الظاهري).

(ب) صدق المعيار (صدق المحك).

(ج) صدق التكوين الفرضي (صدق المفردات – التحليل العاملي).

رابعًا: الإجراءات والتطبيق:

تم تطبيق أدوات الدراسة الثلاث... اختبار المهارات الاجتماعية لـ ريجيو (إعداد محمد السيد عبد الرحمن 1992)، واختبار تقدير الذات لـ "هيلمريتش وستاپ وإيرڤين" (إعداد عادل عبد الله 1991)، ومقياس الشعور بالوحدة UCLA (إعداد

عبد الرقيب البحيري 1985)، بالإضافة إلى استمارة بيانات ديموجرافية على عدد (90) طالبًا و(109) طالبات جامعيات من طلاب كلية الآداب جامعة الزقازيق بصورة جمعية، وذلك في حجرات الدراسة وفي جلسة واحدة.

خامسًا: الأساليب الإحصائية:

بعد الانتهاء من تطبيق أدوات الدراسة وجدولة النتائج تم استخدام عدة أساليب إحصائية تلائم فروض الدراسة، هي:

(1) اختبار "ت":

لحساب الدراسة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في متغيرات الدراسة... المهارات الاجتماعية وتقدير الذات، والشعور بالوحدة النفسية.

(2) معامل الارتباط البسيط:

لبيان مدى اقتران التغير في المهارات الاجتماعية وتقدير الذات بالتغير في الشعور بالوحدة النفسية.

(3) تحليل الانحدار البسيط:

للتنبؤ بدرجات الشعور بالوحدة النفسية من درجات المهارات الاجتماعية ومن درجات تقدير الذات كل على حدة.

(4) تحليل الانحدار المنتظم بالطريقة الأمامية:

للتنبؤ بدرجات الشعور بالوحدة النفسية من درجات المهارات الاجتماعية وتقدير الذات معًا، ومن درجات الأبعاد الستة للمهارات الاجتماعية.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة وتفسيرها

بعد تطبيق أدوات الدراسة تمت معالجة البيانات إحصائيًا(*)، وأسفرت المعالجات الإحصائية عن نتائج مهمة. نعرض لها ونناقشها فيما يلي:

الفرض الأول:

"لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين متوسطات درجات الذكور والإناث في المهارات الاجتماعية، وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية".

وللتأكد من صحة هذا الفرض، تم حساب قيمة "ت" لمعرفة دلالة الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على اختبار المهارات الاجتماعية، واختبار تقدير الذات، ومقياس الشعور بالوحدة النفسية.

جدول رقم (4)

المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة "ت" ودلالتها الإحصائية للذكور والإناث في المهارات الاجتماعية، وتقدير الذات، والشعور بالوحدة النفسية

	ذكور (ن= 90)		إناث (ن= 109)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
التعبير الانفعالي	38.12	9.19	44.58	5.12	5.94	0.01
الحساسية الانفعالية	40.30	8.89	44.51	8.27	3.46	0.01
الضبط الانفعالي	51.59	7.98	39.13	6.99	11.74	0.01
التعبير الانفعالي	50.41	7.34	50.87	7.75	0.43	-
الحساسية الاجتماعية	40.77	6.80	50.42	7.14	9.70	0.01
الضبط الاجتماعي	42.79	7.53	40.18	10.12	2.08	0.05
الدرجة الكلية	263.98	29.26	269.70	25.87	1.46	-
تقدير الذات	58.66	21.65	63.25	18.96	1.59	-
الشعور بالوحدة النفسية	50.43	10.19	48.11	9.28	1.68	-

(*) تم إجراء المعالجات الإحصائية بمركز الحاسب الآلي بكلية التربية – جامعة الزقازيق.

تشير نتائج الجدول رقم (4) إلى:

* وجود فـروق دالـة إحـصائية بـين الـذكور والإنـاث في مهـارات التعبـير الانفعـالي والحساسية الانفعالية والحساسية الاجتماعية والفروق في صالح الإناث.

- وجود فروق دالة أيضًا في مهارتَي الضبط الانفعالي والضبط الاجتماعي والفروق في صالح الذكور.

- عدم وجود فروق دالة في مهارة التعبـير الاجتماعـي والدرجـة الكليـة للمهـارات الاجتماعية.

* عدم وجود فروق دالة في تقدير الذات.

* عدم وجود فروق دالة في الشعور بالوحدة النفسية.

مناقشة نتيجة الفرض الأول:

أولاً: الفروق في المهارات الاجتماعية:

تكشف النتائج عن فروق دالة إحصائية بين الذكور والإنـاث في مهـارات التعبـير الانفعالي، والحساسية الانفعالية، والحساسية الاجتماعية والفـروق إلى جانـب الإنـاث. وتكشف أيضًا عـن فـروق دالـة في مهـارتَي الـضبط الانفعـالي، والـضبط الاجتماعـي والفروق إلى جانب الذكور. وفي مهارة التعبير الاجتماعي، والدرجة الكلية للمهـارات الاجتماعية لم تكشف النتائج عن فروق ذات دلالة.

وإذا كانت الإناث أكثر تفوقًا في مهارة التعبير الانفعالي، فـإن ذلـك قـد يرجـع إلى عمليات التنشئة الاجتماعية التي يتم فيها تشجيع الأنثى على التعبـير الانفعـالي. وكلنـا يعرف أن إفصاح الأنثى عن انفعالاتها ومشاعرها هو أمـر يمكـن تقبُّلـه... إن الإنـاث عادة لا يجدن حرجًا في الكشف عن انفعالاتهن ومشاعرهن. وبالنسبة للذكر، فالصورة قد تختلف ... فالتوقعات الاجتماعية تؤكد في الغالب قدرة الذَّكَر على ضبط الانفعالات والتحكم في المشاعر (Emery, 1988).

وتتفق هذه النتيجة وتأكيد ربيل (Ruble, 1978) أن الأنثى أكثر قدرة على التعبير الانفعالي... فالأنثى مزاجية الطبع Moody وهي لأقل الأسباب تنفعل فتضحك أو تبكي أو تكتئب، بينما الذكور أكثر قدرة على الضبط الانفعالي... إن الذكر يتلقى عبر التنشئة الاجتماعية رسالة مؤداها "ضرورة التحكم في التعبير عن الانفعال" (في: هبة محمد علي، 1977، 44-45).

ولعل ذلك يفسر أيضًا التفوق الذي أحرزه الذكور في مهارة الضبط الانفعالي، ويتفق ونتائج الدراسات التي أوردها بك ويونج (Beck & Young, 1994)، تلك النتائج التي أوضحت أن طلاب الجامعة من الجنسين أقل تقبلاً لتعبير الذكر عن بعض الانفعالات وأكثر تعاطفًا مع الأنثى التي تعبر عن نفس الانفعالات. ووفقًا لـ "بك" و "يونج"، فإن ذلك قد يكون السبب وراء زيادة إقبال الأنثى على عيادات الصحة النفسية مقارنة بالذكر، الذي يتجنب التعبير المباشر عن انفعالاته ومشاعره خشية الرفض أو الاستهجان الاجتماعي.

ويمكن تصور الفروق في مهارة الحساسية الانفعالية في ضوء تأكيد لينين سيجال (Segal, 1987, p. 5)، والتي ترى أنه لحقيقة بالطبع - إذا حاولنا التعميم - أن النساء هن الأدفأ في كثير من المواقف والأكثر حساسية والأكثر انتباهًا للآخرين. فحقيقة أن معشر النساء ألطف وأكثر إرهافًا حقيقة يمكن تقبلها... إنها حقيقة متصلة بالأمومة، وهي حقيقة تؤكدها بشدة أيضًا معتقداتنا الاجتماعية.

إن النساء عمومًا أكثر مهارة في تقدير المعاني الكامنة وراء نبرات الصوت وتعبيرات الوجه وحركات الجسم، وغير ذلك من الرسائل غير اللفظية التي يصعب على الآخرين صياغتها في كلمات.

إن القهر الاجتماعي Social Oppression الذي تتعرض له الأنثى قد يجعلها بالضرورة أكثر حساسية وانتباهًا لأشكال الاتصال (اللفظي) وغير اللفظي الصادرة عن الآخرين الأكثر قوة. وعلى الجانب الآخر، فإن النساء في المجتمعات الذكرية Male-Dominated Societies غالبًا ما يجدن أنفسهن مشاهدات ومستمعات فقط، وبالتالي تتنامى قدراتهن الاستقبالية غير اللفظية. أو قد يكون الأمر، أن هذه القدرة (أي الحساسية

الانفعالية) ذات أصول بيولوجية تتعلق بدور الأنثى الأمومي (Wiggins, Wiggins, & Zanden, 1994, p. 160).

وعلى الجانب الآخر، يمكن تصور الفروق في الحساسية في إطار آليات التطبيق الاجتماعي للأنثى والتي تؤكد على ضرورة اتباع المعايير والقواعد الاجتماعية ومراعاة آداب السلوك الاجتماعي، وهو ما تلتزم به الأنثى تجنبًا للنبذ الاجتماعي... إن ما يجعل الأنثى أكثر حساسية اجتماعية هو الحاجة إلى القبول الاجتماعي. ووفقًا لنتائج الدراسات (Miller, 1984)، فإن القبول الاجتماعي هو أمر على قدر كبير من الأهمية بالنسبة للأنثى. والنتائج الحالية تؤكدها دراسات عديدة تشير إلى اهتمام الأنثى بما هو قائم من منبهات خارجية والاستجابة لها بالشكل المحدد اجتماعيًا. ودراسات أخرى تشير إلى اهتمام الإناث منذ طفولتهن بالآخرين ورغبتهن في السلوك بمحددات الجاذبية الاجتماعية وسعيهن إلى مجاراة الأعراف الاجتماعية وامتثالهن لتوجيهات المنشّئين المختلفين (في محيي الدين أحمد حسين، 1983، 163-190). إنهن باختصار موجهات لعمل ما يعتبره المجتمع صوابًا والالتزام بالسلوك المقبول والمناسب (سهير أنور محفوظ، 1992، 192).

ورغم الدراسات (Riggio, 1986, pp. 649-660) التي تشير إلى تفوق الإناث في مهارة التعبير الاجتماعي (اللفظي)، فإن الدراسة الحالية لا تشير إلى هذا التفوق. فالنتائج لم تكشف عن فروق دالة بين الذكور والإناث في التعبير الاجتماعي. ويعتقد الباحث أنه بالنظر إلى مهارة التعبير الاجتماعي كما تقيسها بنود الاختبار المستخدم في دراستنا... فإنه يبدو منطقيًا عدم تفوق الإناث في مهارة التعبير الاجتماعي. فالقدرة على استهلال وتوجيه الحديث وإدارة المناقشات الاجتماعية والاشتراك بالنصيب الأكبر في الحوار... إلخ، هي أمور قد تكون غير متوقعة ومرفوضة اجتماعيًا من الأنثى في مجتمعنا الشرقي. إن اختلاف البيئات هو أمر مهم عند تفسير الاختلاف في نتائج الدراسات، فرغم ما طرأ من تغير على وضع الأنثى في مجتمعاتنا، فلا تزال هناك ملامح ثابتة نسبيًا تميز سلوك الاتصال اللفظي لدى الأنثى.

وأخيرًا، وعن الفروق في الضبط الاجتماعي والتي جاءت إلى جانب الذكور، يمكن القول إن الذكر غالبًا ما يُشجع وتُتاح له فرصٌ أكثر للدخول والاشتراك في مواقف اجتماعية متنوعة يتعلم خلالها كيف يؤدي الأدوار التي تلائم هذه المواقف ومن ثَم يزداد مخزونه من الأدوار الاجتماعية. في حين أن الأنثى قد لا تُشجع أو تُتاح لها مثل هذه الفرص، ومن ثم يقل رصيدها من الأدوار الاجتماعية. وعلاوة على هذا، فإن الضبط الاجتماعي قد يمثل ضرورة للذكر أكثر من الأنثى... فالذكر يواجه مواقف أكثر، ومن ثم لابد وأن يتمتع بمستويات مرتفعة من الضبط الاجتماعي تمكّنه من الأداء الملائم في هذه المواقف.

ثانيًا : الفروق في تقدير الذات :

رغم أن هناك من يرى أن الأنثى أقل تقديرًا لذاتها خاصة في مجتمعات العالم الثالث بسبب الظلم والقهر والتمييز (**Harrison, 1987, 439**)، فإن الدراسة الحالية لم تؤكد صدق هذا التصور، فالنتائج تشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في تقدير الذات. وفي سياق الدراسات التي تمت على طلاب الجامعة، تتفق نتائج الدراسة الحالية ودراسات هنسلي (**Hensely, 1997**)، وزيكرمان (**Zuckerman, 1985**)، وميلز وآخرين (**Milis, et al., 1985**)، وعبد الرحيم بخيت (1985)، **وعبد الوهاب كامل (1988)، وراوية حسين (1990).**

ويفترض الدارسون (الشناوي عبد المنعم، 1988، 40) أن عدم وجود فروق بين الجنسين في تقدير الذات قد يرجع إلى تشابه الخبرات التي يمر بها كل من الذكور والإناث. فالواضح أن المعاملة، وفرص التعليم والمناقشة واتخاذ القرارات أصبحت متعادلة إلى حد كبير. إن المجتمع مع التقدم والتطور الحديث صار يعطي للذكور والإناث فرصًا متكافئة في مجالات الحياة المختلفة (محمد المري إسماعيل ب، 1987، 130).

وعلى الجانب الآخر، فإن الظروف والمتغيرات التي يمكن اعتبارها بمثابة "مصادر" تهدد تقدير الذات والشعور بالقيمة ليست مقصورة على أفراد أحد الجنسين دون الآخر... فكلاهما يواجه مثل هذه الظروف والمتغيرات الضاغطة. فرغم تأكيد

البعض (Emery, 1988) أن التغيرات الاجتماعية السريعة قد تؤدي إلى انخفاض تقدير الأنثى لذاتها حيث تجد نفسها دائمًا في موقف لا كسب فيه أمام الضغوط التي تدفع للإنجاز والتحقيق والضغوط المضادة التي تؤكد في ذات الوقت على الدور التقليدي المتعلق بالأسرة وتنشئة الأبناء. فإن الباحث يعتقد أنه رغم افتراض استقرار الأدوار والثبات النسبي للتوقعات الاجتماعية الخاصة بالذكور، إلا أن الوفاء بهذه الأدوار والتوقعات – في ظل ظروف المجتمع الراهنة – أصبح أمرًا صعبًا للغاية. وإدراك الشباب الجامعي هذه الصعوبة وعدم القدرة على تحقيق هذه الأدوار والتوقعات أمر من شأنه إلحاق الضرر بتقدير هؤلاء الشباب لذواتهم.

وإذا كان البعض يؤكد أيضًا (عادل عبد الله، ١٩٩١، 28) أنه لا تزال هناك قيود تُفرض على الأنثى من قِبل المجتمع تحد من قدرتها على تحقيق الهوية المستقلة.... الأمر الذي ينعكس بالسلب على تقديرها لذاتها. فالذكر هو الآخر يعاني صعوبة تحقيق الهوية المستقلة في ظل افتقاد الأنموذج وضياع القدوة وتشتت الدور وغياب التطلع لفرصة عمل حقيقية؛ حيث البطالة مُقنَّعة ينتظرها في طابور ممل للقوى العاملة وقروش قليلة لقاء ذلك لا تُسْمن ولا تُغْنى من جوع.

إن عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في تقدير الذات نتيجة منطقية، فليس هناك ما يدعو للاعتقاد بأن الأنثى أقل تقديرًا لذاتها. إن لافتة "للرجال فقط" لم يعد يُلتفت إليها كثيرًا في الوقت الحالي، وتخلى الرجل إلى حد كبير عن "النظرة الفوقية"، وأصبح الباب مفتوحًا أمام المرأة للمشاركة في مجالات الحياة المختلفة، ويبقى فقط أن تتقدم الأنثى وتعلن عن نفسها... إن الذي لا شك فيه أن الفرصة سانحة وأن محاولات الأنثى للاشتراك والتحقيق لن يتم إحباطها طالما تتوافر لديها الإمكانات والمقومات.... وكلنا يعرف نماذج أنثوية ناجحة نحتت اسمها بقوة ولم يقف المجتمع في سبيل نجاحها... إن المجتمع غالبًا لا يمنع نجاحًا.

الفروق في الشعور بالوحدة النفسية:

يشير الجدول رقم (4) إلى عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث في الشعور بالوحدة النفسية. وفي إطار الدراسات التي أُجريت على طلاب الجامعة، تتفق هذه

النتيجة ونتائج دراسات لوكس (Loucks, 1980)، وسولانا وباتن وباريش (Solana, Batten & Parish, 1982)، ونيوكومب وبنتلر (New Comb & Bentler, 1986)، وفيتكس وهوروفيتس (Vitkus & Horowitz, 1987) وملينز وشيبرد وآندرسون (Mullins, Sheppard & Anderson, 1991)، ومحمد عبد المؤمن ومنى الزياني (1994).

ويعلل الباحثون (Bell, 1991, pp. 45-56) عدم وجود فروق بين الجنسين في الشعور بالوحدة النفسية، بأن محددات الشعور بالوحدة متشابهة أو تكاد تكون واحدة لدى كل من الذكور والإناث.

وفي هذا يفترض جوردون (Gordon, 1976, p. 18) أن الذكور والإناث لا يعاني أحدهما الوحدة أكثر من الآخر... إن الأمر الأكثر أهمية أن كُلاً منهما يشعر بالوحدة وليس أيهما أكثر شعورًا بالوحدة.

وعمومًا، يمكن القول إن الشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور والإناث يرتبط ومستوى الشعور بالانتماء (Ponik, 1989, p. 2208). ويرتبط أيضًا ومستوى الكشف الذاتي Self-Disclosure ودرجة الألفة Intimacy ومدى الشعور بالاكتفاء والرضا عن العلاقات ... إن كُلاً من الذكور والإناث يحتاج إلى نفس الكيفيات في تفاعلاته لتجنب الشعور بالوحدة (Wheeler, Reis & Neziek, 1983, p. 947).

ورغم اعتقاد البعض أن الأنثى أكثر شعورًا بالوحدة النفسية في مجتمعنا الشرقي نتيجة أساليب التنشئة والاتجاهات الوالدية التي تتسم بالشدة والتسلط والتفرقة، ونتيجة خضوعها لقواعد أكثر صرامة في علاقتها الاجتماعية (مصطفى فهمي، ب:ت، 34، محمد عبد المؤمن، منى الزياني، 1994، 21)، فإن الباحث يعتقد أن الأمر قد يختلف حاليًا وخاصة بالنسبة للفتاة التي تدرس بالجامعة. فلم تعد الأساليب التربوية بهذه الصورة التقليدية. وعلى الجانب الآخر، يتوافر الآن للفتاة وخاصة الجامعية مزيد من الفرص لإقامة العلاقات والروابط وتكوين الصداقات بشكل لا يختلف كثيرًا عن الذكر أو يسفر عن فروق دالة.

ويعبارة أخرى، فإن فرص التفاعل والاحتكاك الاجتماعي للفتاة لا تقل كثيرًا عن تلك المتاحة للشاب. ومن ثم، قد تتساوى احتمالات الشعور بالوحدة النفسية لدى كل منهما.

الفرض الثاني:

«ترتبط درجات المهارات الاجتماعية ارتباطًا سالبًا دالاً بدرجات الشعور بالوحدة النفسية لدى كل من الذكور والإناث».

ولاختبار صدق الفرض، تم حساب معاملات الارتباط (بطريقة بيرسون) بين الدرجات الخام للذكور والإناث على اختبار المهارات الاجتماعية ودرجاتهم على مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

جدول رقم (5)

معاملات الارتباط بين المهارات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية لدى كل من الذكور والإناث

المهارات الاجتماعية	ذكور (ن= 90)		إناث (ن= 109)	
	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التعبير الانفعالى	0.36-	0.01	0.40-	0.01
الحساسية الانفعالية	0.41-	0.01	0.25-	0.01
الضبط الانفعالى	0.27-	0.01	0.24-	0.01
التعبير الانفعالى	0.49-	0.01	0.53-	0.01
الحساسية الاجتماعية	0.20-	-	0.16-	-
الضبط الاجتماعي	0.48-	0.01	0.33-	0.01
الدرجة الكلية	0.61-	0.01	0.59-	0.01

بالنسبة لكل من الذكور والإناث، تشير نتائج الجدول رقم (5) إلى:

- وجود علاقات ارتباطية سالبة ذات دلالة بين كل من التعبير الانفعالي والحساسية الانفعالية والضبط الانفعالي والتعبير الاجتماعي والضبط الاجتماعي، وبين الشعور بالوحدة النفسية.
- وجود ارتباط سالب غير دال بين الحساسية الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية.
- وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة بين الدرجة الكلية للمهارات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية.

مناقشة النتائج:

تشير النتائج الحالية إلى علاقات ارتباطية سالبة ذات دلالة عالية بين المهارات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية، وهو ما يقيم الدليل على إمكانية تصور الشعور بالوحدة النفسية عبر قصور منظومة مهارات التواصل الاجتماعي.

وفيما يتعلق بالارتباط السالب بين التعبير الانفعالي والشعور بالوحدة النفسية، يفترض ريجيو (Riggio, 1987) أن التعبير الانفعالي مهارة تسهم بدرجة كبيرة في النجاح الاجتماعي. فإلى هذه المهارة ترجع كيفية إقامة الروابط الوجدانية والتعبير عن مشاعر الاهتمام والحب... إن ذوي القدرة على التعبير الانفعالي باستطاعتهم جذب انتباه الآخرين، وما يعبرون عنه من انفعالات صادقة يمكن أن تنتقل إلى الآخرين وتؤثر فيهم. وعلى الجانب الآخر، تؤدي عدم القدرة على التعبير الانفعالي بصدق وتلقائية إلى سوء الفهم بين أطراف التفاعل الذي يؤدي في النهاية إلى تفكك العلاقات والروابط. إن الفرد إذا فقد الحرية الانفعالية في التعبير الطليق عن المشاعر الإيجابية كالحب والرضا والإعجاب والمشاعر السلبية كالغضب والضيق والألم والحزن، فإنه يتحول غالبًا إلى فرد فاقد للثقة بالذات تزداد لديه المتاعب العصابية، ولعل أبرزها الخوف من الآخرين والانعزال عنهم (إبراهيم عبد الستار، 1985، 195-196). إن التعبير الانفعالي يضيف كثيرًا إلى معنى الاتصال وبقدر ما يكون الاتصال ذا معنى

تكون فاعلية الاتصال. إن الاتصال بدون التعبير Meaningful Communication عن الانفعالات والمشاعر اتصال ضحل المعنى يتسم بالآلية والبرود. وهو وفقًا للدارسين (طلعت منصور، 1980، 199) أقل استثارة للاهتمام وأقل إرضاء لحاجات الفرد ... وعادة ما يتم رفضه وتجنبه... إنه اتصال لا يحتوي أطرافه وفي الغالب يفقد آثاره ونواتجه.

وعن الارتباط السالب بين الحساسية الانفعالية والشعور بالوحدة النفسية، نقول: «إذا كانت القدرة على التعبير الانفعالي أحد جوانب الاتصال غير اللفظي الفعال، فإن الحساسية الانفعالية هي الجانب المقابل. فحتى يتمكن الشخص من بناء علاقات اتصالية فعالة عليه أن يتقن مهارة استقبال وتفسير لغة الانفعالات والمشاعر. إن قدرة الشخص على تحقيق التجاوب والتواصل في مواقف التفاعل إنما تعتمد إلى حد كبير على مدى الحساسية الانفعالية. فالحساسية الانفعالية متغير مهم في نمو مهارة الإصغاء والقدرة على التقمص الوجداني (Riggio, 1987) ولا شك أن حسن استقبال وتحليل وتقدير رسائل أطراف التفاعل غير اللفظية، وخاصة الرسائل التي تتعلق بالانفعالات والمشاعر ... أمور تسهم في نمو الروابط والعلاقات. إن الحياة الاجتماعية تزخر بمواقف كثيرة تستدعي منا ليس فقط إدراك الكلمات والعبارات، وإنما أيضًا التفطن إلى المعاني الكامنة وراء نبرة الصوت وتعبير الوجه ونظرة العين وحركة الجسم... إن الحساسية الانفعالية واحدة من أصول فن العلاقات الإنسانية، والواقع أن الكثير من نقص الاقتدار الاجتماعي إنما ينشأ عن كثرة التكلم والتعبير وقلة الإصغاء والفهم... والواقع أيضًا أن ضعف الحساسية الانفعالية مظهر من مظاهر نقص النضج الاجتماعي وقصور المهارات الاتصالية عادة ما يؤدي إلى الشعور بالوحدة النفسية.

وتؤكد الدراسة الحالية أيضًا أهمية الضبط الانفعالي. إن الاتصال الفعال والوصول إلى محصلات ناجحة في التفاعل الاجتماعي لا يتطلب الحساسية الانفعالية أو الكفاءة في التعبير عن الانفعال فحسب، وإنما يتطلب أيضًا إجادة ضبط وتنظيم التعبير الظاهري عن الانفعال الداخلي. ووفقًا لـ "ريجيو" (1987)، فإن التحكم في مظاهر التعبير غير اللفظي عن المشاعر والانفعالات إنما يمثل مهارة اجتماعية مهمة. على سبيل المثال، هناك مواقف كثيرة قد تقتضي منا ضرورة التحفظ على التعبير عن الشعور الحقيقي. وعمومًا، إذا لم يستطع

الشخص ضبط انفعالاته، فإنه يبدو مرهقًا ومزعجًا وعادة ما نتجنب التفاعل معه... إن المهارة في ضبط الانفعال مؤشر جيدًا لفاعلية ومدى ملاءمة الأداء الاجتماعي.

وجاء التعبير الاجتماعي أقوى المهارات الاجتماعية ارتباطًا بالشعور بالوحدة النفسية. فالطلاقة اللغوية وإجادة مهارة التحادث والقدرة على استهلال الحديث والاشتراك الإيجابي في الحوارات الاجتماعية... هي أمور تسهم دون شك في اتساع نطاق شبكة علاقات الفرد الاجتماعية. وفي هذا يؤكد ريجيو 1987، أنه نتيجة لباقة كلماتهم وارتفاع مستوى مهاراتهم التحادثية يستطيع ذوو القدرة على التعبير الاجتماعي إقامة علاقات وصداقات عديدة. إن الكلمات تنطوي على أهمية اجتماعية ونفسية تتجاوز قيمتها الواضحة كأداة لنقل المعلومات من عقل لآخر. هذه الأهمية تؤكدها دراسات عديدة يذكر منها طلعت منصور (1980، 127-128) على سبيل المثال دراسة "تريانديس، ولوه، وليفين"، في هذه الدراسة تمت مقارنة التأثير النسبي للغة (الإنجليزية) المنطوقة على آراء واتجاهات الطلاب الجامعيين، وأشارت النتائج إلى أن الأساس في الاستجابة للشخص المتحدث هو نوعية لغته التي يتكلم بها. فقد كان نوع اللغة التي يستخدمها المتحدث مسئولاً عن 80٪ من التباين في تحديد ما إذا كان المتحدث سوف يتقبله الطلاب كصديق لهم. هذه الدراسة تقيم الدليل التجريبي على أهمية التعبير اللفظي في إحداث التجاذب بين الأشخاص.

فبالكلمة يشترك الفرد في الحوار.

وبالكلمة يؤثر في أطراف التفاعل ويسترعي الانتباه ويحوز الإعجاب.

وبالكلمة يتأكد الحضور الاجتماعي وتتحقق الفاعلية للاتصال.

وعلى غير المتوقع، لم يبلغ الارتباط السالب بين الحساسية الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية مستوى الدلالة الإحصائية. وربما كان السبب وراء ذلك أن اهتمام الشخص ذي الحساسية الاجتماعية المرتفعة بمدى ملاءمة السلوك الاجتماعي قد يؤدي إلى مزيد من الوعي بالذات وارتفاع القلق الاجتماعي، وهو ما يمكن أن يكف اشتراك الشخص في الحياة الاجتماعية **(Riggio, 1986, p. 651)**.

وفيما يتعلق بالعلاقة السالبة بين الضبط الاجتماعي أو مهارة الأدوار والشعور بالوحدة النفسية، يفترض الدارسون أن القدرة على الضبط الاجتماعي مهارة مهمة في تحقيق فاعلية الاتصال. فقدرة الفرد على أداء أدوار متعددة أو ما يُسمى بتمايز الأدوار Role Differentiation يرتبط بنمو قدرة الفرد على التوافق لضغوط المجتمع المتغير ... فالتوافق يتحقق من خلال هذا التمايز، أي من خلال نمو مخزون متسع من الأدوار عند الفرد... هذا الاتساع في الأدوار وتمايزها يرتبط باتساع نطاق اتصالات الفرد (طلعت منصور، 1980، 137).

وفي ذلك يقرر ساربين وآلين (Sarbin & Allen, 1980, p. 491) أنه بقدر ما يزداد مخزون الأدوار عند الفرد، يكون مهيأً على نحو أفضل لمواجهة مطالب الحياة الاجتماعية. إن الشخص الذي يتمتع بالقدرة على الضبط الاجتماعي ويجيد مهارة لعب الدور... هو شخص يستطيع تحقيق الاتصال الفعال بالآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة، ومن ثم فهو شخص في الغالب أقل عرضة للشعور بالوحدة النفسية.

الفرض الثالث:

"ترتبط درجات تقدير الذات ارتباطًا سالبًا دالاً بدرجات الشعور بالوحدة النفسية لدى كل من الذكور والإناث".

وللتحقق من الفرض، تم حساب معاملات الارتباط (بطريقة بيرسون) بين الدرجات الخام للذكور والإناث على اختبار تقدير الذات وبين درجاتهم على مقياس الشعور بالوحدة النفسية.

جدول رقم (6)

معاملات الارتباط بين تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور والإناث

	العدد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
ذكور	90	0.66-	0.01
إناث	109	0.56-	0.01

وتشير نتائج الجدول رقم (6) إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائيًا بين تقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى كل من الذكور والإناث.

مناقشة نتيجة الفرض الثالث:

تؤكد الدراسة الحالية صدق افتراض سبربر (Sperber, 1980) الشهير «أن الوحدة النفسية فقط علاقة مضطربة بين الشخص والآخرين بقدر ما هي علاقة مضطربة بين الشخص وذاته». ولا شك أن تقدير الذات المرتفع هو ما يجعل الفرد قادرًا على توظيف إمكاناته توظيفًا كاملاً؛ الأمر الذي يضمن بدرجة كبيرة السواء لشخصيته والفاعلية لأسلوب حياة هذه الشخصية (**طلعت منصور**، 1980، 132).

وقد كان **إريك فروم** (Fromm, 1939) أحد الأوائل الذين لاحظوا الارتباط الوثيق بين تقدير الذات والشعور إزاء الآخرين (**حسين الدريني**، **محمد سلامة**، 1983، 483).

ويؤكد **كارل روجرز** (Rogers, 1961) أيضًا أن الأشخاص الذين يتقبلون ذواتهم ويرون فيها القيمة والجدارة والاستحقاق ... يتقبلون الآخرين ... إننا دائمًا نرى الآخرين وفقًا لكيفية رؤيتنا لذواتنا (Hamachek, 1982, p. 3). واستنادًا إلى تلك الحقيقة يفترض "روجرز" (1985)، أن الوحدة النفسية ليست سوى عَرَض يعبر في المقام الأول عن اضطراب العلاقة بالذات (**علي السيد سليمان**، 1989، 20).

ويذكر **كوبر سميث** (Cooper Smith, 1967) أن ذوي التقدير المنخفض للذات يخشون دائمًا التعبير ويميلون إلى الحياة في ظل الجماعات الاجتماعية هامشيين أكثر منهم مشاركين. ومن الحقائق التي يمكن أن نفسر بموجبها، وفقًا لـ سميث، شعور ذوي التقدير المنخفض للذات بالوحدة النفسية وعيهم الواضح بأنفسهم ومشكلاتهم الداخلية؛ الأمر الذي يصرفهم عن الوقوف ندًا للآخرين ويؤدي إلى تحديد اتصالاتهم الاجتماعية ونقص الفرص المتاحة لتكوين الصداقات والعلاقات (**فاروق عبد الفتاح**، 1987، 19-20).

إن ارتفاع مستوى تقدير الذات أحد شروط التفاعل الاجتماعي السليم ونجاح العلاقات الاجتماعية (Russell, Peplau & Cutrona, 1980, p. 422)، فالتقدير المنخفض للذات عادة ما يرتبط بشعور الفرد بالإخفاق في أن يسلك وفق ما يتوقع، ويترتب على ذلك ازدياد احتمالات تجنب الاحتكاك الاجتماعي تجنبًا للعواقب السلبية. في حين يزيد التقدير المرتفع للذات من الثقة بالنفس والجرأة في التفاعل مع المواقف دون توقع الإخفاق. وهو ما يشير إليه إيزنك وولسون (Eysenck & Wilson, 1976)، فذوو التقدير السلبي للذات غالبًا ما يعتقدون في أنفسهم الفشل وعدم الجاذبية، فضلاً عن توقعهم الرفض من قِبل الآخرين والشعور بعدم المرغوبية.

وتقترح نتائج الدراسات أن مثل هؤلاء الأشخاص عادة ما يسلكون بطريقة تحول دون تقديرهم إيجابيًا من قبل الآخرين. والعكس صحيح، فالشخص الأكثر نقاءً والأكثر قدرة على تقبل ذاته هو الشخص الذي يمتلك شروط الجاذبية والتمتع بثقة الآخرين وتقديرهم (Vaux, 1988, p. 783).

إن مرتفعي تقدير الذات أكثر شعورًا بالأمن وأقل قلقًا بشأن الاستحسان الاجتماعي، وهم - إضافة إلى ذلك - تتوافر لديهم الثقة بالنفس في متابعة الإثابات الاجتماعية المحتملة رغم إمكانية الفشل. وعلى النقيض، فإن منخفضي تقدير الذات تتعاظم حاجتهم إلى الاعتبار الاجتماعي لكنهم يعانون الكف نتيجة الخوف من الرفض؛ ولهذه الأسباب تزداد احتمالات شعورهم بالوحدة النفسية (Brehm & Kassin, 1990, p. 20).

نتيجة الفرض الرابع:

«يمكن التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية من درجات المهارات الاجتماعية لدى كل من الذكور والإناث».

ولاختبار صدق هذا الفرض، تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار البسيط (SRA) والنتائج موضحة بالجداول أرقام (7، 8، 9، 10).

النتائج الخاصة بالذكور

جدول رقم (7)

نتائج تحليل تباين الانحدار

متوسط المربعات Mean Square	مجموع المربعات Sum of Squares	د.ح DF	مصدر التباين
3479.871	3479.871	1	الانحدار
65.366	5752.229	88	الخطأ (البواقي)
الدلالة 0.01	ف = 53.237		

جدول رقم (8)

ملخص انحدار الشعور بالوحدة النفسية على المهارات الاجتماعية

مستوى الدلالة Sig T	ت T	بيتا Beta	الخطأ المعياري SE B	معامل الانحدار B	المتغير
0.01	7.296-	0.614-	0.029	0.214-	المهارات الاجتماعية
0.01	13.736		7.778	106.845	الثابت

النتائج الخاصة بالإناث:

جدول رقم (9)

نتائج تحليل تباين الانحدار

متوسط المربعات Mean Square	مجموع المربعات Sum of Squares	د.ح DF	مصدر التباين
3333.277	3333.277	1	الانحدار
55.826	5973.401	107	الخطأ
الدلالة 0.01	ف = 59.708		

جدول رقم (10)

ملخص انحدار الشعور بالوحدة النفسية على المهارات الاجتماعية

المتغير	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري SE B	بيتا Beta	ت T	مستوى الدلالة Sig T
المهارات الاجتماعية	0.215-	0.028	0.598-	7.727-	0.01
الثابت	106.017	7.528		14.083	0.01

ويتضح من الجدول رقم (7) أن قيمة ف= 53.237 وهي دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، ويتضح من الجدول رقم (8) أن معامل الانحدار= -0.214 والثابت= 106.845 وكلاهما دال عند 0.01 هذه النتائج تشير إلى وجود تأثير سالب دال إحصائيًا للمهارات الاجتماعية على الشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور. ووفقًا لنتائج الجدول رقم (8)، يمكن عمل معادلة الانحدار للتنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور من درجات المهارات الاجتماعية بالشكل التالي.

معادلة الانحدار:

الشعور بالوحدة النفسية = -0.214 (المهارات الاجتماعية) + 106.845.

ويتضح من الجدول رقم (9) أن قيمة ف= 59.708 وهي دالة عند مستوى 0.01، ويتضح من الجدول رقم (10) أن معامل الانحدار= -0.215 والثابت 106.017 وكلاهما دال عند مستوى 0.01 أيضًا. هذه النتائج تعني وجود تأثير سالب دال إحصائيًا للمهارات الاجتماعية على الشعور بالوحدة النفسية لدى الإناث. ومن نتائج الجدول رقم (10)، يمكن صياغة معادلة الانحدار للتنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لدى الإناث من درجات المهارات الاجتماعية بالصورة التالية:

معادلة الانحدار:

الشعور بالوحدة النفسية= -0.215 (المهارات الاجتماعية) + 106.017.

مناقشة نتيجة الفرض الرابع:

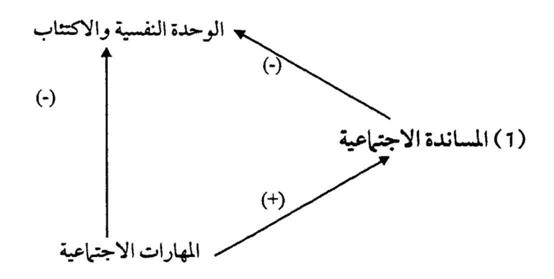
تشير نتائج تحليل الانحدار البسيط إلى أهمية المهارات الاجتماعية في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لدى كل من الذكور والإناث. هذه العلاقة بين المهارات الاجتماعية والشعور بالوحدة النفسية يمكن تفسيرها في ضوء نظرية التبادل الاجتماعي والتي تؤكد أن كل علاقة بالآخر تنطوي على بعض الفائدة وبعض التكلفة، وأن استمرار هذه العلاقة يعتمد على مدى التكلفة المبذولة ومدى الفائدة المتحصلة وإذا كان الشخص الذي يفتقر إلى المهارات الاجتماعية قد يكلف أكثر مما يفيد في مجموع علاقاته بالآخرين، فالمحتمل إذًا عدم استمرار هذه العلاقات... الأمر الذي قد تزداد معه احتمالات الشعور بالوحدة النفسية.

إن الشخص غير الماهر اجتماعيًا شخص غير قادر على تقديم التدعيم للآخرين في مواقف التفاعل الاجتماعي، وهو ما يُفترض أنه يؤدي إلى رفض الآخرين له أو على الأقل عدم اهتمامهم به. ولهذا السبب يحدث الشعور بالوحدة النفسية (Jones, Hobbs & Hockebury, 1982, p. 687). وقد يكون الأمر، أن الشخص الذي تتسم مهاراته الاجتماعية بالقصور يدرك هذا القصور ويتوقع الرفض من قِبل الآخرين. ولاعتقاده أن الآخرين سوف يُبْدون قليلاً من الاهتمام والقبول تجاهه، فإنه – كاستجابة دفاعية ضد هذا الرفض المتوقع – سوف يبدي قليلاً من الاهتمام والقبول تجاههم، وتكون المحصلة انعزاله اجتماعيًا وشعوره بالوحدة النفسية (P. 688).

إن الشخص الذي يفتقد المهارة الاجتماعية لا تتفق استجاباته عمومًا وطبيعة الموقف الاجتماعي، ومن ثم ترتبط لديه المواقف الاجتماعية بنتائج أو محصلات غير مرغوبة تولد مشاعر من القلق والمعاناة. ولتجنب هذه المشاعر، فإنه قد يلجأ إلى تجنب المواقف الاجتماعية وتقوده هذه العزلة في النهاية إلى الشعور بالوحدة النفسية (Halford & Foddy, 1982, p. 18). إن نقص المهارات الاجتماعية عادة ما يؤدي إلى الخجل، والميل إلى الانسحاب وتجنب الاشتراك في الحياة الاجتماعية. وعلى الجانب الآخر، يؤدي ارتفاع مستويات المهارة الاجتماعية إلى الانبساطية، والرغبة في التفاعل، وفاعلية الأداء بين الشخصي (Riggio, Friedman, 1982, pp. 33-45). من هنا

يعتبر بعض الدارسين مستوى المهارة الاجتماعية مؤشرًا جيدًا للصحة النفسية (Zimmerman & Riggio, 1985).

وإذا كانت المهارات الاجتماعية هي القدرة على انتزاع التدعيم الإيجابي، فإن لوينسون **Lewinsohn** يفترض أن العجز أو القصور في المهارات الاجتماعية يؤدي إلى نقص المساندة الاجتماعية والذي يؤدي بدوره إلى الشعور بالوحدة والاكتئاب. ويمكن تمثيل هذه المتتالية كالتالي:



شكل رقم (3) (محمد السيد عبد الرحمن، 1997).

هذا، ويُعد الافتقار إلى المهارات الاجتماعية أيضًا أحد أهم الأسباب الشائعة للقلق الاجتماعي. والقلق الاجتماعي وفقًا لنتائج دراسات عديدة يؤدي إلى الشعور بالوحدة النفسية (Brehm & Kassin, p. 204).

وباختصار، إذا كان الشعور بالوحدة النفسية يعبر أول ما يعبر عن خلل العلاقات، وإذا كانت المهارات الاجتماعية أداة رئيسة في بناء العلاقات.. فإن قدرة المهارات الاجتماعية على التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية تبدو إذًا أمرًا منطقيًا.

الفرض الخامس:

"يمكن التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية من درجات تقدير الذات لدى كل من الذكور والإناث". ولاختبار صدق هذا الفرض، تم أيضًا استخدام أسلوب تحليل الانحدار البسيط والنتائج موضحة بالجداول أرقام (11، 12، 13، 14).

النتائج الخاصة بالذكور:

جدول رقم (11)

نتائج تحليل تباين الانحدار

مصدر التباين	د.ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات
الانحدار	1	4057.955	4057.955
الخطأ	88	5174.145	58.797
ف= 69.016		الدلالة 0.01	

جدول رقم (12)

ملخص انحدار الشعور بالوحدة النفسية على تقدير الذات

المتغير	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري SE B	بيتا Beta	ت T	مستوى الدلالة Sig T
تقدير الذات	0.312-	0.038	0.663-	8.308-	0.01
الثابت	68.728	2.346		29.298	0.01

النتائج الخاصة بالإناث:

جدول رقم (13)

نتائج تحليل تباين الانحدار

مصدر التباين	د.ح	مجموع المربعات	متوسط المربعات
الانحدار	1	2975.853	2975.853
الخطأ	107	6330.826	59.167
	ف= 50.296	الدلالة 0.01	

جدول رقم (14)

ملخص انحدار الشعور بالوحدة النفسية على تقدير الذات

المتغير	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري SE B	بيتا Beta	ت T	مستوى الدلالة Sig T
تقدير الذات	0.277-	0.039	0.565-	7.092-	0.01
الثابت	65.625	2.577		25.463	0.01

يتضح من الجدول رقم (11) أن قيمة ف= 69.016 وهي دالة إحصائية عند مستوى 0.01، ويتضح من الجدول رقم (12) أن معامل الانحدار = 0.312 والثابت= 68.728 وكلاهما دال عند مستوى 0.01، وتشير هذه النتائج إلى وجود تأثير سالب دال إحصائيًا لتقدير الذات على الشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور. ومن الجدول رقم (12) يمكن صياغة معادلة الانحدار للتنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور من درجات تقدير الذات على النحو التالي:

معادلة الانحدار:

الشعور بالوحدة النفسية = -0.312 (تقدير الذات) + 68.728.

يتضح من الجدول رقم (13) أن قيمة ف= 50.296 وهي دالة إحصائيًا عند مستوى 0.01، ويتضح من الجدول (14) أن معامل الانحدار= -0.277 والثابت=

65.625 وهما دالان عند مستوى 0.01 أيضًا. وتعني هذه النتائج وجود تأثير سالب دال إحصائيًا لتقدير الذات على الشعور بالوحدة النفسية لدى الإناث. ووفقًا لنتائج الجدول رقم (14)، يمكن عمل معادلة الانحدار للتنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لدى الإناث من درجات تقدير الذات بالشكل التالي:

معادلة الانحدار:

الشعور بالوحدة النفسية= -0.277 (تقدير الذات) + 65.625.

مناقشة نتيجة الفرض الخامس:

تكشف نتائج تحليل الانحدار عن أهمية تقدير الذات في التنبؤ بالوحدة النفسية لدى الذكور والإناث على حد سواء. هذه النتائج تسوق الدليل على صدق افتراض الدارسين أن تقدير الذات هو ركيزة العلاقات الاتصالية الإنسانية (طلعت منصور، 1980، 135) وأساس استجابات واتجاهات الفرد الاجتماعية (حسين الدريني، محمد سلامة، 1984، 483).

إن الشعور بالدونية وانعدام القيمة يجعل الفرد أكثر شعورًا بالتهديد في علاقاته الاجتماعية. وعندما تصبح العلاقات الاجتماعية مصدرًا من مصادر التهديد، فإن الفرد يميل عندئذ إلى الانفراد والعزلة وهنا يحدث الشعور بالوحدة (**Murry, 1983**)، في: زينب شقير، 1993، 140).

وتؤكد كارن هورني (**Horney, 1939**)، يشاركها الرأي هاري ستاك سوليفان (**Sullivan, 1947**)، إن التجاذب التلقائي والصادق نحو الآخرين يتطلب بشكل أساسي شعور الفرد أولاً بالأمن والثقة بالنفس.... إن الشعور بالأمن والثقة بالنفس يعملان كقاعدة ينطلق منها الفرد باتجاه الآخرين... إن من يتقبل ذاته يتقبل الآخرين ويتقبله الآخرون (**Brehm & Kassin, 1990, pp. 201-202**).

ويذكر كوبر سميث 1959 أن ذوي التقدير المرتفع لذواتهم يكونون عادة أكثر قدرة على التعبير والتفاعل وأكثر إيجابية ومبادأة وأكثر نجاحًا في المواقف الاجتماعية...

يتقبلون النقد بروح طيبة ولا يميلون للتدمير وهم أقل قلقًا. أما ذوو، التقدير المنخفض لذواتهم فهم أكثر شعورًا بالدونية... يفتقدون الشجاعة في مواجهة الأمور وتنتابهم مشاعر الاكتئاب وترتفع مستويات عدوانيتهم كثيرًا. ولأنهم يفتقرون إلى القدرة على التفاعل الاجتماعي السليم، فهم في الغالب أكثر عُرْضة للشعور بالوحدة النفسية (محمد المري أ، 1987، 147). وعلى الجانب الآخر، يزيد التقدير السلبي للذات من وقع الشعور بالوحدة النفسية.... الأمر الذي يجعل مشكلة الوحدة أكثر تعقيدًا (Russel, Peplau & Cutrona, 1980, p. 422480).

بقي أن نشير إلى الدراسات (ممدوحة سلامة، 1991أ، 475-496) التي تُبْرز أهمية التقدير الإيجابي للذات في الوقاية من الشعور بالوحدة الذي قد يصاحب أو يترتب على أحداث الحياة الضاغطة.

ولكل هذه الأسباب تأتي نتائج الدراسة الحالية تؤكد أهمية تقدير الذات في التنبؤ بالوحدة النفسية لدى كل من الذكور والإناث.

الفرض السادس:

«يمكن التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية من درجات المهارات الاجتماعية وتقدير الذات معا لدى كل من الذكور والإناث».

تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد المنتظم بالطريقة الأمامية (S.W.R) لاختبار صدق هذا الفرض، والنتائج موضحة بالجدول رقم (15) الخاص بالذكور، والجدول رقم (16) الخاص بالإناث.

جدول رقم (15)

ملخص انحدار الشعور بالوحدة النفسية على المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى الذكور

رقم الخطوة	المتغير الداخل	معامل الارتباط المتعدد	مربع معامل الارتباط المتعدد	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
1	تقدير الذات	0.663	0.439	0.312-	0.038	69.016	0.01
الثابت = 68.728			الدلالة 0.01				

جدول رقم (16)

ملخص انحدار الشعور بالوحدة النفسية على المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى الإناث

رقم الخطوة	المتغير الداخل	معامل الارتباط المتعدد	مربع معامل الارتباط المتعدد	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
1	المهارات الاجتماعية	0.598	0.358	0.215-	0.028	59.708	0.01
الثابت = 106.017			الدلالة 0.01				

تشير نتائج الجدول رقم (15) إلى أن تقدير الذات هو المتغير الأهم في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور، حيث تم استبعاد المهارات الاجتماعية من المعادلة وتوقف البرنامج عند الخطوة الأولى. بينما تشير نتائج الجدول رقم (16) إلى أن المهارات الاجتماعية هي المتغير الأكثر أهمية في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لدى الإناث. فقد استُبعد تقدير الذات من المعادلة وتوقف البرنامج عند الخطوة الأولى أيضًا.

وهذه النتائج لا تعني أن تقدير الذات لا يتنبأ بالوحدة النفسية لدى الإناث أو أن المهارات الاجتماعية لا تتنبأ بالوحدة النفسية لدى الذكور، لكنها تشير فقط إلى أن تقدير

الذات هو المتغير الأكثر أهمية في التنبؤ بالوحدة لدى الذكور، وأن المهارات الاجتماعية هي المتغير الأهم في التنبؤ بالوحدة لدى الإناث.

مناقشة نتيجة الفرض السادس:

تتفق النتائج الحالية ودراسة شولتز ومور (Schultz & Moore, 1986, pp. 111-119) التي أظهرت نتائجها أن العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات والوحدة النفسية أكثر قوة لدى الذكور عنها لدى الإناث. ودراسة إندربيتزن وكلارك وسولانو (Inderbitzen, Clark & Solano, 1992, pp. 151-167) التي وجدت أن تقدير الذات هو أفضل متغير في التنبؤ بالوحدة النفسية لدى الذكور، وأن المهارات الاجتماعية هي أفضل متغير في التنبؤ بالوحدة لدى الإناث.

وإذا كانت هوية الأنثى في إطار علاقات، فهي إذًا أكثر اهتمامًا بالعلاقات... وإذا كان قصور المهارات الاجتماعية يؤثر بالسلب في محصلات هذه العلاقات التي تمثل - حسب افتراض علماء النفس الاجتماعيين - أهم متغير في حياة الإناث (Miller, 1984)، فإنه يبدو منطقيًا أن تشغل المهارات الاجتماعية (وسيلة إقامة العلاقات) مثل هذه الأهمية في التنبؤ بالوحدة النفسية لدى الإناث. وعلى الجانب الآخر، فإن تقدير الذات المنخفض لدى الأنثى ربما يدفعها لإقامة علاقات ومحاولات تحسين هذه العلاقات، رغبة في استعادة تقديرها لذاتها وهويتها التي لا تتحقق إلا عبر هذه العلاقات. ومن ثم لم يكن تقدير الذات بأهمية المهارات الاجتماعية في التنبؤ بالوحدة النفسية لدى الإناث.

وقد يختلف الأمر لدى الذكر الذي تتحقق هويته في إطار الاستقلال الذاتي والإنجاز وليس في إطار العلاقات مثل الأنثى. ومن ثم اختلفت أهمية المهارات الاجتماعية في التنبؤ بالوحدة لدى الذكور. وإذا كان تقدير الذات المنخفض لدى الأنثى قد يجعلها تُقْبل على الاتصال بالآخرين في محاولة لإعادة التوازن، فإن العلاقات قد لا تكون بهذه الأهمية في تطبيب تقدير الذات لدى الذكر، ومن ثم يظل في عزلته ويزداد احتمال شعوره بالوحدة. وباعتبار تقدير الذات المنخفض متغيرًا ضاغطًا، فإن

الدراسات تؤكد أن الذكور أكثر حساسية تجاه الضغوط النفسية، أو بعبارة أخرى أكثر قابلية للتأثر بالخبرات السيئة (مايكل راتر، 1991، 33).

من هنا قد تكون أهمية تقدير الذات في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور والإناث.

الفرض السابع:

«لا توجد فئة نوعية محددة من المهارات الاجتماعية أفضل من غيرها في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لدى كل من الذكور والإناث».

تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد المنتظم بالطريقة الأمامية أيضًا لاختبار صحة هذا الفرض، والنتائج موضحة بالجدول رقم (17) الخاص بالذكور، والجدول رقم (18) الخاص بالإناث.

جدول رقم (17)

المهارات الاجتماعية المنبئة بالشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور

رقم الخطوة	المتغير الداخل	معامل الارتباط المتعدد	مربع معامل الارتباط المتعدد	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
1	التعبير الاجتماعي	0.493	0.243	0.440-	0.140	28.281	0.01
2	الضبط الاجتماعي	0.555	0.308	0.289-	0.108	19.395	0.01
3	الحساسية الانفعالية	0.601	0.362	0.222-	0.131	16.242	0.05
قيمة الثابت = 89.229					5.743		0.01

جدول رقم (18)

المهارات الاجتماعية المنبئة بالشعور بالوحدة النفسية لدى الإناث

رقم الخطوة	المتغير الداخل	معامل الارتباط المتعدد	مربع معامل الارتباط المتعدد	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
1	التعبير الاجتماعي	0.536	0.287	0.452-	0.073	43.08	0.01
2	التعبير الانفعالي	0.567	0.322	0.317-	0.109	25.155	0.01
3	الحساسية الانفعالية	0.592	0.350	0.229-	0.107	18.851	0.05
قيمة الثابت = 90.218					7.903		0.01

يتضح من الجدول رقم (17) أن مهارات التعبير الاجتماعي والضبط الاجتماعي والحساسية الانفعالية على التوالي تشكل معًا أفضل المهارات الاجتماعية في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور.

فقد تراوحت قيم ف من 16.242 إلى 28.281، وتراوحت قيَم مُعامل الانحدار من -0.222 إلى -0.440 وكلها دالة إحصائيًّا، وبلغت قيمة الثابت (89.229) وهو دال عند مستوى 0.01. هذه النتائج تعني رفض الفرض الصفري وتشير إلى وجود تأثير سالب دال إحصائيًّا لمهارات التعبير الاجتماعي والضبط الاجتماعي والحساسية الانفعالية على الشعور بالوحدة النفسية. ويمكن صياغة معادلة الانحدار للتنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور من درجات المهارات الثلاث بالصورة التالية:

معادلة الانحدار:

الشعور بالوحدة النفسية = -0.440 (التعبير الاجتماعي) – 0.289 (الضبط الاجتماعي) – 0.222 (الحساسية الانفعالية) + 89.229.

ووفقًا لنتائج الجدول رقم (18)، تشكل مهارات التعبير الاجتماعي والتعبير الانفعالي والحساسية الانفعالية على التوالي أفضل فئة نوعية منتقاة من المهارات

الاجتماعية تتنبأ بالشعور بالوحدة النفسية لدى الإناث. حيث تراوحت قيم ف من 18.851 إلى 43.08 وقيم معاملات الانحدار من -0.229 إلى -0.452 وكانت كلها دالة إحصائيًّا، ويلغت قيمة الثابت (90.218) وهو دال عند مستوى 0.01 هذه النتائج تعني أيضًا رفض الفرض الصفري وتشير إلى وجود تأثير سالب دال إحصائيًّا لمهارات التعبير الاجتماعي والتعبير الانفعالي والحساسية الانفعالية على الشعور بالوحدة النفسية. ويمكن عمل معادلة الانحدار للتنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لدى الإناث من درجات المهارات الثلاث على النحو التالي:

معادلة الانحدار:

الشعور بالوحدة النفسية = -0.452 (التعبير الاجتماعي) – 0.317 (التعبير الانفعالي) – 0.229 (الحساسية الانفعالية) + 90.218.

مناقشة نتيجة الفرض السابع:

تشير نتائج تحليل الانحدار المتدرج إلى أهمية مهارات التعبير الاجتماعي، والضبط الاجتماعي، والحساسية الانفعالية على الترتيب في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفسية لدى الذكور. وإلى أهمية مهارات التعبير الاجتماعي، والتعبير الانفعالي، والحساسية الانفعالية على الترتيب في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الإناث.

ولدى عينة الذكور:

.... فالتعبير الاجتماعي والذي يعني إجادة لغة الكلام وطلاقة الحديث والقدرة على استهلال وتوجيه مسار الحوار .... إلخ، أحد أهم المهارات الاجتماعية التي تمكّن الفرد من تكوين عدد كبير من الأصدقاء والمعارف. وعلى الجانب الآخر، فإن التعبير الاجتماعي مهارة قد ترتبط مباشرة بتقدير الفرد لذاته ذكرًا كان أم أنثى. فعدم إتقان الحديث وضعف مهارات التخاطب وعدم القدرة على الاشتراك في الحوارات أو المناقشات الاجتماعية... هي أمور دون شك تصيب تقدير الفرد لذاته وما لذلك من آثار سلبية قد تزداد معها احتمالات الشعور بالوحدة.

ويجيء الضبط الاجتماعي في الترتيب الثاني، فالضبط الاجتماعي أيضًا متغير ذو أهمية خاصية في الشعور بالوحدة النفسية. فعدم القدرة على تحقيق التكيُّف والأداء الملائم في مواقف التفاعل المختلفة غالبًا ما يؤدي إلى انعدام الثقة بالنفس في مواجهة المواقف الاجتماعية... وهنا قد يلجأ الفرد إلى الانسحاب الاجتماعي ويزداد عندئذ احتمال الشعور بالوحدة. والضبط الاجتماعي قد يرتبط هو الآخر بتقدير الذات، فإدراك غياب الذات الاجتماعي وضعف القدرة على لعب الدور والأداء الجيد ... أسباب تؤدي إلى انخفاض تقدير الذات. ولعل ما يفسر أهمية مهارة الضبط الاجتماعي في التنبؤ بالوحدة النفسية لدى الذكور وعدم أهميتها في التنبؤ بالوحدة لدى الإناث هو ازدياد التأكيد الاجتماعي على ضرورة توافر القدرة على الضبط الاجتماعي لدى الذكور أكثر من الإناث، الأمر الذي يعني مزيدًا من الاستجابات السلبية إزاء نقص مستويات هذه القدرة لديهم. وعلاوة على ذلك، اتساع دائرة المواقف الاجتماعية المحتمل تعرض الذكور لها مقارنة بالإناث... تلك المواقف التي تقتضي ضرورة تمتعهم بمستويات مرتفعة من الضبط الاجتماعي.

وتشير النتائج أيضًا إلى أهمية الحساسية الانفعالية في التنبؤ بالوحدة النفسية. إن النجاح الاجتماعي إنما يعتمد إلى حد كبير على مدى الحساسية الانفعالية **(Riggio, 1987)**. فلا شك أن قراءة وفهم وتقدير حالات الآخرين الانفعالية... إلخ، أمور عادة ما تؤثر بالسلب على محصلات التفاعل. وإذا كانت الحساسية الانفعالية قد جاءت في الترتيب الثالث والأخير في قائمة المهارات الاجتماعية المنبئة بالوحدة، فإن ذلك يمكن استيعابه في ضوء نتائج الدراسة الحالية والدراسات **(Hall, 1984)** التي أوضحت أن الذكور أقل حساسية انفعالية... إن التوقع الاجتماعي بضعف مستويات الحساسية الانفعالية لدى الذكور قد لا يؤدي إلى مزيد من ردود الفعل السلبية إزاء نقص حساسيتهم الانفعالية، تلك الردود التي قد تزداد معها احتمالات الشعور بالوحدة النفسية، في حين أن توقع ارتفاع مستويات التعبير والضبط الاجتماعي لديهم قد يؤدي إلى استجابات سلبية إزاء مستوياتهم في هذه المهارات. من هنا قد يكون ترتيب المهارات الذي كشفت عنه النتائج ترتيبًا منطقيًا.

ولدى عينة الإناث:

يأتي التعبير الاجتماعي أيضًا على رأس المهارات الاجتماعية المُنْبئة بالوحدة النفسية فالقدرة على التعبير الاجتماعي مهارة ترتبط بتعدد العلاقات والصداقات، وهي أيضًا أحد مصادر تقدير الذات لدى الفرد ذكرًا كان أم أنثى. لذلك، لم تختلف أهمية مهارة الضبط الاجتماعي في التنبؤ بالوحدة لدى الذكور والإناث.

وخلافًا للنتائج الخاصة بالذكور، شغلت مهارة التعبير الانفعالي أهمية خاصة في التنبؤ بالوحدة لدى الإناث وهو ما يمكن تفسيره في إطار نتائج الدراسة الحالية ونتائج دراسة ريجيو (Riggio, 1986, pp. 649-660) التي تشير إلى تفوق الإناث في التعبير الانفعالي... فافتراض ارتفاع درجات القدرة على التعبير الانفعالي لدى الإناث قد يعرضهن للرفض الاجتماعي عند افتقادهن إلى هذه القدرة، مقارنة بالذكور الذين يُفترض نقص مستويات التعبير الانفعالي لديهم. وعن إسهام مهارة التعبير الانفعالي في التنبؤ بالوحدة يمكن القول إن ضعف القدرة على التعبير عن الانفعالات وعدم توافر الصدق والتلقائية في التعبير- أمور قد تخل كثيرًا بقدرة الفرد على إقامة والحفاظ على العلاقات الوجدانية. وعلى حد تعبير رونر (Rohner, 1986)، فذوو القدرة على التعبير الانفعالي قل أن يجدوا صعوبة في إقامة صداقات أو علاقات دافئة حميمة طويلة المدى مع الآخرين، ومثل هؤلاء يستطيعون التعبير عن انفعالاتهم ومشاعرهم في الوقت المناسب وتجاه الأشخاص المناسبين، كما أن علاقاتهم بهم لا تتسم بالاضطراب أو تُتخذ كدفاع (في ممدوحة سلامة، 1993أ، 18-19).

وجاءت الحساسية الانفعالية في الترتيب الثالث بعد التعبير الانفعالي. فالحساسية الانفعالية هي القدرة المقابلة للتعبير الانفعالي... إن التجاذب المتبادل بين أطراف التفاعل الاجتماعي إنما يعتمد أيضًا -إلى جانب التعبير الانفعالي- على الحساسية الانفعالية. بقول آخر، إن القدرة على نقل الانفعالات والمشاعر للآخرين تسير جنبًا إلى جنب مع الحساسية لانفعالات الآخرين وسرعة التقاط وتفسير رسائلهم غير اللفظية... إن المُرسِل الجيد للاتصال الانفعالي ينبغي أيضًا أن يكون مُستقبِلاً جيدًا له. فضعف قدرة الفرد على إدراك انفعالات الآخرين واستيعابها وإبداء التعاطف الوجداني إزاء هذه الانفعالات ... لا شك أنه يضير بتماسك علاقاته بهم واستمرارها، ويزيد من توقع الشعور بالوحدة.

الخاتمة

يفترض الدارسون دورًا خاصًا تضطلع بـه متغـيرات الشخـصية في نمـو وتطـور الـشعور بالوحـدة النفـسية (Peplau & Perlman, 1982, pp. 1-18). وفي هـذا الإطار، تشير الدراسة الحالية إلى أهمية المهارات الاجتماعية وتقدير الـذات كخـصائص شخصية ترتبط بالشعور بالوحدة النفسية (لدى طلاب الجامعة). حيث كشفت نتـائج مُعاملات الارتباط عن علاقة قوية بين المهارات الاجتماعية وتقدير الذات وبين الشعور بالوحدة النفسية، وجاءت نتائج تحليل الانحـدار تؤكـد قـوة هـذه العلاقـة وتـشير إلى إمكانية التنبؤ بالشعور بالوحـدة النفـسية مـن درجـات المهـارات الاجتماعيـة وتقـدير الذات.

وتشير الدراسة الحالية إلى نتائج أخرى ذات أهميـة خاصـة ... فقـد أوضـحت أن تقدير الذات هو المتغير الأكثر أهمية في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفـسية لـدى الـذكور، وأن المهارات الاجتماعية على الجانب الآخر هي المتغير الأهم في التنبؤ بالشعور بالوحدة النفـسية لـدى الإنـاث. وأوضـحت أيـضًا أن مهـارات التعبير الاجتماعـي والـضبط الاجتماعي والحساسية الانفعالية على التوالي هي المهارات الأفـضل في التنبـؤ بالـشعور بالوحدة النفسية لـدى الـذكور. وأن مهـارات التعبـير الاجتماعـي والتعبـير الانفعـالي والحساسية الانفعالية هي الأفضل في التنبؤ بالشعور بالوحدة لدى الإناث.

ولا شك أن النتائج السابقة، فضلاً عن أهميتها النظرية، تنطوي على أهمية تطبيقيـة كبيرة. على سبيل المثال، عند صياغة البرامج الإرشادية لطلاب الجامعـة ذوي الـشعور بالوحدة النفسية تشير النتائج الحالية إلى احتمال جدوى تركيز هذه الـبرامج عـلى تنميـة المهارات الاجتماعية (وخاصة لـدى الإنـاث)، ودعـم تقـدير الـذات (وخاصـة لـدى الذكور) في خفض الشعور بالوحدة النفسية. وتشير أيضًا إلى احـتمال جـدوى التركيـز على مهارات اجتماعية محددة لدى الجنسين.

ولأهمية نتائج الدراسة الراهنة، قد يفيد كثيرًا إعادة التحقق منها، سواء لدى طلاب الجامعة أو لدى قطاعات أخرى ... وفي النهاية، يعتقد الباحث أن الدراسة الحالية قد تمثل دعوة لإجراء مزيد من الدراسات حول أهمية متغيرات الشخصية الأخرى في حدوث الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة ولدى الفئات العمرية الأخرى.

المراجع العربية والأجنبية

أولاً: المراجع العربية:

إبراهيم قشقوش (1979): مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات. القاهرة، الأنجلو المصرية.

إبراهيم قشقوش (1988): دراسة للعلاقات بين الإحساس بالوحدة النفسية وعدد من الأبعاد التوادية لدى تلاميذ وتلميذات الصف الأول الثانوي في دولة قطر. دراسات نفسية في المجال المعرفي والانفعالي، المجلد الثامن عشر، جامعة قطر، مركز البحوث التربوية، ص325-395.

أحمد محمد صالح (1988): تقدير الذات لدى طلاب كلية التربية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، ص ص 329-340.

السيد إبراهيم السمادوني (1994): مفهوم الذات لدى أطفال ما قبل المدرسة في علاقته بالمهارات الاجتماعية للوالدين. مجلة دراسات نفسية، مج4، ع2، ص ص 451-487.

الشناوي عبد المنعم الشناوي (1998): نمو مركز التحكم وعلاقته بنمو تقدير الذات. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد السابع، ص ص 9-45.

أنطوني ستور: فن العلاج النفسي. ترجمة لطفي فطيم (1991). القاهرة، دار النهضة المصرية.

أوتو فينخل: نظرية التحليل النفسي في العصاب. ترجمة صلاح مخيمر، عبده ميخائيل رزق (1969). القاهرة، الأنجلو المصرية.

إريك فروم: الخوف من الحرية. ترجمة مجاهد عبد المنعم مجاهد (1972). الطبعة الأولى، بيروت، المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

جابر عبد الحميد جابر، محمود أحمد عامر (1989): الحساسية الاجتماعية لدى عينة من تلاميذ المدارس الابتدائية والإعدادية بدولة قطر، وعلاقتها بكل من

الوحدة النفسية والتحصيل الدراسي. مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، ص ص 41-84.

حامد عبد السلام زهران (1977): علم نفس النمو... الطفولة والمراهقة. الطبعة الرابعة، القاهرة، عالم الكتاب.

حسين عبد العزيز الدريني، محمد أحمد سلامة (1984): قياس تقدير الذات في البيئة القطرية. بحوث ودراسات في الاتجاهات والميول النفسية، المجلد السابع، الجزء الثاني، جامعة قطر، مركز البحوث التربوية، ص ص 483-510.

راوية محمود حسين (1990): أساليب المعاملة الوالدية وعلاقاتها بمستوى الطموح وتقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، العدد التاسع (ب)، ص ص 146-174.

رشيدة عبد الرءوف رمضان (1985): مركز التحكم وتقدير الذات لدى التلاميذ المحرومين وغير المحرومين من أسرهم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

زينب شقير (1993): تقدير الذات والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينتين من تلميذات المرحلة الإعدادية في كل من مصر والمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، المجلد الحادي والعشرون، العدد الاول / الثاني، ص ص 123-149.

سيمون عبد الحميد متولي (1995): علاقة بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية بالشعور بالوحدة النفسية لدى المراهقين... دراسة سيكومترية - ودينامية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.

شنودة حسب الله بشاي (1991): الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة أسيوط، العدد السادس، الجزء الثاني، ص ص 225-247.

صفوت فرج (1991): مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتها بالانبساط والعصابية. مجلة دراسات نفسية، ك1، جـ1، ص ص 7-26.

طلعت منصور (1980): سيكولوجية الاتصال. عالم الفكر، المجلد الحادي عشر، العدد الثاني، ص ص 103-160.

عادل عبد الله محمد (1996): دراسة مقارنة في تقدير الذات بين الشباب الجامعي باختلاف أساليبهم في مواجهة أزمة الهوية. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، العدد الرابع عشر، ص ص 1-34.

ـــــــــ (1991): اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين. القاهرة، الأنجلو المصرية.

عبد الرحيم بخيت عبد الرحيم (1985): دور الجنس وعلاقته بتقدير الذات. بحوث المؤتمر الأول لعلم النفس في مصر، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ص ص 225-240.

عبد الوهاب محمد كامل (1989): المكونات العاملية لتقدير الذات. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا.

عصام عبد اللطيف عبد الهادي (1997): أثر العلاج العقلاني الانفعالي في خفض العدوانية لدى المراهقين. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.

على السيد خضر، محمد محروس الشناوي (1988): الشعور بالوحدة والعلاقات الاجتماعية المتبادلة. رسالة الخليج العربي، العدد الخامس والعشرون، ص ص 119-148.

على السيد سليمان (1989): مدى فاعلية أسلوب العلاج النفسي الجمعي غير الموجه في تخفيف معاناة الوحدية النفسية. بحوث المؤتمر الخامس لعلم النفس في مصر، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، ص ص 15-40.

ـــــــــ (1992): الوحدة النفسية وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية. بحوث المؤتمر الثامن لعلم النفس في مصر، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ن ص ص 238-262.

عماد محمد أحمد إبراهيم (1995): تقدير الذات ومصدر الضبط. خصائص نفسية وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض القلق والاكتئاب. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.

علاء الدين كفافي (1989): تقدير الذات في علاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، دراسة في عملية تقدير الذات. المجلة العربية للعلوم الإنسانية، جامعة الكويت، العدد السادس والثلاثون، المجلد التاسع، ص ص 101-135.

فاروق عبد الفتاح موسى (1987): مقارنة نمو الذكاء ونمو تقدير الذات في الطفولة والمراهقة... دراسة ميدانية على تلاميذ المدارس. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، المجلد الثاني، العدد الثالث، ص ص 13-52.

ڤيوليت فؤاد إبراهيم (1988): دراسة العلاقة بين خبرة الإحساس بالوحدة النفسية وبعض متغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد الثاني عشر، ص ص 7-37.

كريمان عويضة منشار (1993): الشعور بالوحدة النفسية وعلاقته بالتوافق النفسي. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد السابع عشر، الجزء الثالث، ص ص 43-714.

ل. ڤيجوتسكي. التفكير واللغة. ترجمة طلعت منصور (1975). القاهرة، الأنجلو المصرية.

محمد عبد المؤمن حسن، منى راشد الزياني (1994): الشعور بالوحدة لدى الشباب في مرحلة التعليم الجامعي.. دراسة تحليلية في ضوء الجنس والجنسية ونوع الدراسة. مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد الثلاثون، ص ص 6-24.

مايسة أحمد النيال (1993): بناء مقياس الوحدة النفسية ومدى انتشارها لدى مجموعات عمرية متباينة من أطفال المدارس بدولة قطر. مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد الخامس والعشرون، ص ص 102-117.

محمد السيد عبد الرحمن (1992): اختبار المهارات الاجتماعية. القاهرة، الأنجلو المصرية.

ـــــــــ (1997): النموذج السببي للعلاقة بين المهارات الاجتماعية والاكتئاب لدى طلاب الجامعة. بحث مقبول بمجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق.

محمد المرشدي موسى (1987): دراسة معملية لمستوى الطموح وتقدير الذات لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد التاسع، الجزء الثاني.

محمد المرى إسماعيل (1987أ): العلاقة بين تقدير الذات وبعض صفات الشخصية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، المجلد الثاني، العدد الثالث، ص ص 145-180.

ـــــــــ (1987ب): العلاقة بين مركز التحكم وتقدير الذات لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق، المجلد الثاني، العدد الرابع، ص ص 95-136.

محمد نبيل عبد الحميد حسين (1994): الوحدة النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية. دراسة ميدانية على الجنسين من طلبة الجامعة. مجلة دراسات نفسية، مج4، ع2، ص ص 189-218.

محمود عطا (1993): تقدير الذات وعلاقته بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، م3، ع3، ص ص 269-287.

محيي الدين حسين (1983): دراسات في شخصية المرأة المصرية. القاهرة، دار المعارف.

مصطفى فهمي (ب.ت.) سيكولوجية الطفل والمراهقة. القاهرة، الأنجلو المصرية.

ممدوحة سلامة (1991أ): المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، ك1، جـ3، ص ص 475-496.

ـــــــ (1991ب): تقدير الذات والضبط الوالدي في نهاية المراهقة وبداية الرشد. مجلة دراسات نفسية، ك1، جـ4، ص ص 679-702.

ـــــــ (1993أ): قراءات مختارة في علم النفس. القاهرة، الأنجلو المصرية.

ـــــــ (1993ب): نظريات الشخصية. محاضرات غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.

ـــــــ (1994): علم النفس الاجتماعي.. أنت وأنا والآخرون. القاهرة، الأنجلو المصرية.

مايكل راتر. الحرمان من الأم.. إعادة تقييم. ترجمة ممدوحة سلامة (1991). القاهرة، الأنجلو المصرية.

ميخائيل رزق حكيم (1988): دراسة لبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية التي ترتبط بالإحساس بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أسيوط.

هبة محمد علي (1997): الاتجاهات نحو أدوار المرأة في الحياة العامة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.

هو، لندزي. نظريات الشخصية. ترجمة فرج أحمد فرج وآخرين (1969). القاهرة، دار الفكر العربي.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

Alexander, T., Roodin, p. & German, B. (1980), Developmental psychology. New York: Litton Educational publishing, Inc.

Argyle, M. (1992), The Social psychology of Every Day Life. London: Routledge.

Bandura, A. (1973), Aggression... Social Learning Analysis. New York: Prentice - Hall, Inc.

Baron, R. A. & Byrne, D. (1984), Social psycholgy .. Understanding Human Interaction (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon, Inc.

Beck, A. T. & Young, J. (1994), College Bules. In M.M. Salama (Ed) Readings In psychology.. Selected and Adapted (pp. 71-95). Unpublished Lectures, Faculty of Arts Zagazig University.

Beck, R. C. (1982), Applying psychology.. Understanding perople. New York: Prentice - Hall, Inc.

Bee, H. (1985), The Developing Child (4th ed). New York: Harper & Row, Publishers, Inc.

Bell, R. A. (1991), Gender, Friendship Network Density, and Loneliness Journal of Social Behaviour and personality .Vol. 6, No. 1 , pp. 45-56.

Bergenstal, J & William,K. (1981), The Relationship of Father Support and Father Availability to Adolescent Sons" Experience of Loneliness and Separation Anxiety. Diss. Abst. Int., Vol. 42 , No. 5 . p. 2024.

Brehim, S.S. & Kassin, S.M. (1990), Social psychology. Boston: Houghton Mifflim Company.

Bryen, D.N. (1986),Inqiries into Child Language. Boston: Allyn & Bacon, Inc.

Carroll, L. J. (1984), Changes in Loneliness.. The Effiects of Attributions, Coping Strategies, Changes in personality

Variables, and Changes in Social Networks. Diss. Abst. Int., Vol. 44 , No 9 , pp. 2937.

Coopersmith, S. (1981), Self-Esteem Invertoeries. Consulting psychologists press, Inc.

Downey, K. I. (1985), An Investigation of Loneliness in Adolescents .. prevalence, Stability, and Correlates. Diss. Abst. Int., Vol. 45, No 7, p. 2306.

Eysenck, H. J. & Wilson, G. (1976), Know Your Own Personality. London: Penguin Books.

Fast, J. (1979), Eyes have a Language of their own. Family Health, pp. 23- 25.

France, M.H. (1984), Understanding and Coping with Loneliness .School Counselor ,Vol.32,No. 1,pp.1 1-17.

Gallup, C. S. (1981), A Study to Determine The Effectiveness of a Social Skills Training Program in Reducing the perceived Loneliness of Social Isolation. Diss. Abst. Int., 41 A(8), p. 3424.

George, J. L. (1985), A Comparison of Chronic and Transient Loneliness on the Variables of Anxiety, Depression, and Self-Esteem. Diss. Abst. Int., Vol.46 , No. 5 , p. 1684.

Gerson, A.C. & Charlotte, A. (1979), The Relationship of Chronic and Situational Loneliness to Social Skills and Social Sensetivity. Diss. Abst. Int., Vol. 39 , No.7, p. 3512.

Civelber, F. (1983), The Parent-Child Relationship and the Development and Sustenance of Self-Esteem in Childhood (pp. 163-176).New York: International Universities Press, Inc.

Gordon, S. (1976), Loneliness in America. New York: Simm & Schuster.

Goswick, R. A. & Jones, W. H. (1982), Components of Loneliness during Adolescence. Journal of Youth and Adolescence, Vol. 11 , No. 5 , pp. 373-383.

Gurard, S. & Landsman, T. (1980), Healthy Personality (4th ed.). MacMilan publishing.

Hacker, T.A. (1984), Social Skills. Attractiveness, and Gender ...Factors in Perceived Social Support. 14p.paper Presented at the Annual Meating of the Western Psychological Association, Los-Angeles,CA.

HalFord. K. & Foddy, M. (1982), Cognitive and Social Skills Correlates of Social Anxiety. British Journal of Clinical psychology. 21 , pp. 17-28.

Hamachek, D. E. (1982), Encounters With Others.. Interpersonal Relationships and You. New York: CBS College Publishing.

Hamilton,K.S.(1996), Acceptance of New and Junior Faculty into Four-Year Institutions of Higher Education... An Annotated Biblography.34p.paper Presented at the Annual Meating of the Western Psychological Association. Los-Angeles.C A.

Harrison, p. (1987), Inside the Third World .. The Anatomy of Poverty (2nd ed.). London. Penguin Books.

Hartup, W. W. (1978), Children and their Friends. In Mc Giurk H(Ed) Issues in Childhood Social Development (pp. 130-170). London: Mathuen & Co. Lte.

Hassab-Alla ,A.M. (1996), Selected Reading in Psychology. Unpublished Lectures, Faculty of Arts Zagazig University.

Hensely, W. E. (1977), Differences Between Males and Females on Rosenberg Scale of Self-Esteem Psychological Reports, Vol. 41. pp. 829-830.

Hewstone, M., Stroebe, W., Codol, J. & Stephenson, G. M. (1993), Introduction to Social Psychology .. A European Perspective. Oxford: Blackwell publishers.

Hoglünd, C.L. (1989), Loneliness and Irrational Beliefs among College Students. Journal of College Student Development, Vol.30 (1). pp.53-58.

Hojat,M.(1981), Loneliness As a function for some Personality and Demographic Variables among Iranian College Students. Diss. Abset. Int., Vol.42-B(3),P.1149.

Huston, L. (1984), Self-Esteem, Lous of Control, and Conservatism. Psychological Reports, Vol. 55 , No. 3 , pp. 851-854.

Inderbitzen, H., Clark, M. & Solano,C.(1992), Correlates of Loneliness in Midadolescence.Journal of Youth and A dolescence, Vol.21,No.2.pp. 151-167.

Instone, D. Major,B.& Bunker, B.(1983), Gender, Self-Confidence, and Social influence Strategies.. An Oranizational Simulation. Journal of Personality and Social Psychology,Vol:44,Np.2,pp.322-333.

Jackson, T.& Cocharan, S. (1990), Loneliness and Psychological Distress. Journal of Psychology, Vol. 125,No.3, pp.257-264.

Jones W.H., Freemon J.E. & Goswick, R.A. (1981), The persistence of loneliness..Self and Other Determinants. Journal of Personality ,49,1,pp.27.48.

Jones, W.H., Hobbes,S.A. & Hockenbury, D.(1982), loneliness and Social Skills Deficits Journal of Personality and Social Psychology,Vol.42,No.pp.682 -689.

Kosbab,F.P. (1989), Stress and Stress Management in Contemporary Adult Education.. A Commentary. 22p. paper Presented at the Annual Meating of the Western Psychological Association. Los-Angeles CA.

Lobdel, J. F. (1985), Loneliness and Recall and Current Perception of Family and Social Relationships, Personality Characteristics, and Lineage Transmission. Diss. Abst. Int.. Vol. 46 , No. I , pp. 307-308.

Loucks, S. (1980), Loneliness, Affect, and Self-Concept.. Construct Validity of the Bradely Loneliness Scale. Journal of Personality Assessment, Vol. 44, pp. 142-147.

Lunt, P. K. (1991), The Perceived Causal Structure of Loneliness. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 61 , No. 1 , pp. 26-34.

Mark, E. & Alpert, T. (1985), Women, Men, and Intimacy Motivation. Psychology Woman Quarterly, Vol. 9 , No. I , pp. 81-88.

Maslow, A. (1970), Motivation and Personality (2nd ed). New York: Harper and Row Puplishers.

Matzener ,R.E. (1984), The Effects of loneliness ,Capacity for Intimacy, and Personality Development on the Academic Achievement of First Medical Students. Diss. Abst. Int. Vol. 45,No. 1,p. I 13.

McFall, R. M. (1982), A Review and Reformulation of the Concept of Social Skills. Behavioural Assessment, 4 , pp. 1-33.

Medora, N. & Woodward, (1986), Loneliness among Adolescent College Students at a Midwestern University. Diss. Abst. Int., Vol.47,No.5,p.1814.

Michelson, L., Sugai, D., Wood, R. & Kazdin , A. E. (1983), Social Skills Assessment and Training with . Children .. An Empirical Handbook. New York: Plenum.

Morgan, J.& Byron, D.(1990) ,Building Self- Esteem through Family Relationships. Diss. Abst. Int., Vol. 50. No.7.

Mullins, L.C.,Sheppard, H.L.& Anderson,L.(1991), Loneliness and social Isolation in Sweden.. Differences in Age, Sex. Labor force statuse. Self- Rated Health, and Income Adequacy. Journal of Applied Gerontology, Vol. 10,No.4,pp.455-468.

Murphy, P. M. & Kupshik, G. A. (1992), Loneliness, Stress, and Will-Being. A Helper Guide. London & New York: Routledge. Chapman and Hall. Inc.

Newcomb, M. & Bentler.(1986), Loneliness and Social Support.. Aconfematory Hierarchial Analysis. Journal of Personality and Social psychology, Vol. 12, No.4, pp. 520-535.

Nicholas, P.H.(1989), Contact and Intimacy Patterns of Lonely Student. New-Zrealand Journal of Psychology. Vol. 18,No.2,pp.84-86.

Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982), Perspectives on Loneliness In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.) Loneliness .. A Source Book of Current Theory . Research , and Therapy (pp. 1-18) New York: John Wiley.

Pirhekayaty, T. (1986), Personality Characteristics Associated Loneliness. Diss. Abst. Int., Vol. 46 , No. 7 , p. 2464.

Ponick, M. E. (1989), A Comparison of the Prevalenceof Loneliness among Adolescents in Grades, 10 , 11 , and 12 Who are Designed as (At - Risk) and not (At - Risk) for Dropping out Using the UCLA Loneliness Scale. Diss. Abst. Int., Vol. 50 , No. II . P. 2208.

Quinn, V. N. (1984), Applying Psychology. New York: Me Graw-Hill.Inc.

Reis, H. T. , Wheleer, L. , Spiegel, N. Nezlek, J. & Perri, M. (1982), Physical Attractiveness in Social Interaction .. Why does Apperance Affect Social Experience ?. Journal of Personality and Social Psychology , Vol. 43, pp. 979-996.

Riggio, R. E. (1986), Assessment of Basic Social Skills. Journal of Personality and Social psychology , Vol. 5 , No. 3 . pp. 649-660.

Riggio, R. E. (1987), The Charisma Quotient. New York: Dodd. Mead.

Riggio, R. E. (1990), Social Skills and Self-Esteem. Personality and Individual Differences, Vol. II (8), pp.

Riggio, R.E. & Friedman, H.S.(1982), The Interrelationships of Self-Monitoring Factors. Personality Traits, and Nonverbal Social Skills. Journal of Nonverbal Behaviuor, 7,pp.33-45.

Rinn, R. C. & Markle, A. (1979), Modification of Social Skills Deficits in Children. In A. S. Bellack & M. Hersen (Eds.) Research and Practice in Social Skills Training. New York: Plenum.

Rokach, A. (1988), The Experience of Loneliness .. Atri-Level Model. Journal of Psychology , Vol. 12 , No. 6 , pp. 531-544.

Rook, K. S. & Peplau , L. A. (1982), Perspectives on Helping the Lonely. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.) Loneliness .. A Source Book of Current Theory, Research, and Therapy (pp. 351-378). New York: John Wiley.

Rook, K. S. (1984), Promoting Social Bonding .. Strategies for Helping the Lonely and Socially Isolated. American Psychologist, 39 , pp. 1389- 1407.

Russell, D., Carolyn, E., Cutrona , R. I. & York, K. (1984), Social and Emotional Loneliness .. An Examination of Wiess Typology of Loneliness. Journal of Personality and Social Psychology. 46(6). pp. 1313-1321.

Saklofske, D.H., Yackulic, *R.A.* & Kelly, L.W.(1986), Personality and Loneliness. Personality and Individual Differences. Vol.7,No.6,pp.899-901.

Sam, D.L.& Eide, R. (1991), Survey of Mental Health of foreign Students. Scandinavain Journal of Psychology, Vol.32,No. 1,pp.22-30.

Sarason, I.G., Levine, H. M., Bashman, R.B.& Sarason, B.R. (I983), Assessing Social Support.. The Social Support Questionnaire. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 44, No. I, pp. 127-139.

Sarbin, T.R. & Allen, V.L. Role Theory .In G. Lindzey & E. Aronson (Eds). The Handbook of Social Psychology (2nd ed) Reading Mass: Wesley.

Schultz, IN. R. & Moore, D. (1986), The Loneliness Experience of College Students.... Sex Differences. Personality and Social Psychology Bulletin, Vol. 12 (1), pp. 111-1 19.

Segal, L. (1987), Is The Future Females Trouble Thoughts on Contemporary Feminism. VIRAGO Press Limited. U.S.A.

Solano, C.H., Batten, P.G & Parish, E.(1982), Loneliness and Patterns of Self-Disclosure. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 43, No.3, pp. 524-531.

Solano, C.H. & Koester, N.H. (1989), Loneliness and Communication Problems.. Subjective Anxiety or objective Skills?. Personality and Social Psychology Bulletin, Vol. 15(1), pp. 126-133.

Spitzberg, B.H. & Hurt, H.T. (1987), The Relationship of Interpersonal Competence and Skills to Reported Loneliness across Time.. Special Issue, Theory Research, and Applications. Journal of Social Behavior and Personality, Vol.2,pp. 157-173.

Stephan, E. (1988), Loneliness as Related to Various Personality and Enveromental Measures.. Research with the German Adaptation of the UCLA Loneliness Scale. Journal of Social Behavior and Personality, Vol.6, No.2, pp. 169-1 74.

Stokes, J. & Levin, L. (1986), Gender Differences in Predicting Loneliness From Social Network Characteristics. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 51, No. 5, pp. 1069-1074.

Spencer, A.R. & Nevid, J.S. (1980), Adjustment and Growth ... The Challenges of Life .New York: Rinehart & Winston.

Strain, P.S., Guralnick, M.J. & Walker, H.M. (1986), Children's Social Behavior.. Development, Assessment, and Modification. New York: Academic Press, Inc.

Sundberg, C.P. (1988), Loneliness.. Sexual and Racial Differences in College Freshmen. Journal of College Student Development, Vol. 29 No. 4. pp. 298-305.

Trower, P.M. (1979), Fundamentals of Interpersonal Behavior.. A social psychological Perspective. In A.S. Bellack & M.Hersen (Eds.) Research and Practice in Social Skills Training. New Yourk: Pennm ..

Vaux, A. (1988), Loneliness and Emotinal Characteristics. Journal of Personality and Social Psychology, Vol.55(4), pp.722-784.

Vitkus, I.& Leonardo, M. .& Horowitz. (1987), Poor Social Performance of Lonely People.. Lacking a skill or Adopting a Role? Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 52. No.6, pp. 1266-1273.

Wada, M. .(1992), Effects of Social Supports on Freshmen' Psychological Factors. Japanese Journal of Education and Psychology. Vol.40(4),pp.386-393.

Wheeler, L., Reis, H. & Nezlek, J. (1983), Loneliness. Social Interaction. and Six Roles. Journal of Personality and Social Psychology, Vol.45,No.4, pp.943-953.

Wiggins, J.A., Wiggins, B.B.& Zanden, ,J.V.(1994), Social Psychology (5th ed). New York: McGraw Hill, Inc.

Wiseman, H., Cuttfreund, D.G.& Lurie, I.(1995), Gender Differences in Loneliness and Depression of University Students Seeking Counselling. British Journal of Guidance and Counselling. Vol.23 (2) pp.231-243.

Zimmerman, J.A. &Riggio, R.E. (1985), Coping with Every Day Stress: The Interrelations of Appraisal ,Coping ,and Well-Being. Paper Presented at the Annual Meating of the American Psychological Association, Los-Angeles, CA.

الملاحق

الملحق رقم (1) : استمارة البيانات الديموجرافية.

الملحق رقم (2) : اختبار المهارات الاجتماعية.

الملحق رقم (3) : اختبار تقدير الذات.

الملحق رقم (4) : مقياس الشعور بالوحدة.

ملحق رقم (1)

استمارة بيانات ديموجرافية

إعداد المؤلف

الاسم: النوع: السن:

الكلية: التخصص: الفرقة:

حجم الأسرة (الأبوين – الأبناء): ....

مهنة الأب: ....

درجة تعليمه: ضع علامة (✓) أمام ما ينطبق على درجة تعليم والدك.

* جامعي أو أكثر ( ) تعليم متوسط (دبلوم – ثانوية عامة) ( )
* يقرأ ويكتب ( ) أمي ( )

مهنة الأم: ....

درجة تعليمها: ضع علامة (✓) أمام ما ينطبق على درجة تعليم والدتك.

* جامعية أو أكثر ( ) تعليم متوسط (دبلوم – ثانوية عامة) ( )
* تقرأ وتكتب ( ) أمية ( )

الدخل الأسري:

كافٍ ( ) غير كافٍ ( )

الظروف الشخصية والأسرية: ضع علامة (✓) أمام ما يتفق وظروفك.

* انتهاء علاقة خاصة تعتز بها ( )
* سوء العلاقة بين الوالدين {طلاق – انفصال} ( )
* سفر الوالدين أو أحدهما للخارج ( )
* وفاة شخص عزيز {أب – أم – أخ – أخت – قريب – صديق – زميل} ( )

ملحق رقم (2)

اختبار المهارات الاجتماعية

إعداد. محمد السيد عبد الرحمن (1993)

تعليمات الاختبار:

فيما يلي 90 عبارة توضح اتجاهك وسلوكك الذي ربما تصف به نفسك أو يوجد ضمن صفاتك، أو قد لا يوجد. اقرأ كل عبارة باهتمام، وأجب عليها في ورقة الإجابة، وذلك باختيار إجابة واحدة من الإجابات الخمس بحيث تنطبق الإجابة على وجهة نظرك، وتعكس بدقة وصفك لنفسك وعندئذ ضع علامة (✓) أمام العبارة تحت الإجابة التي تناسبك بدقة.

مثال	لا تنطبق على إطلاقا	تنطبق على قليلاً	تنطبق علي	تنطبق علي كثيرًا	تنطبق علي تمامًا
عادة أكون قلقا لوجودي مع الغرباء من الناس					

ضع في اعتبارك أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، ولا تَخْتَرْ سوى إجابة واحدة لكل عبارة، ولا تترك عبارة دون الإجابة عليها فمن المهم أن تحاول الإجابة على كل فقرة.

العبارات	لا تنطبق علي إطلاقا	تنطبق علي قليلاً	تنطبق علي	تنطبق علي كثيرًا	تنطبق علي تمامًا
1- من الصعب على الآخرين أن يعرفوا أنني حزين أو مكتئب عندما أكون كذلك.					
2- عندما يتحدث الناس معي أراقب حركاتهم وتصرفاتهم بقدر ما أستمع إليهم.					

العبارات	لا تنطبق علي إطلاقا	تنطبق علي قليلاً	تنطبق علي	تنطبق علي كثيرًا	تنطبق علي تمامًا
3- يستطيع الناس دائمًا أن يلاحظوا متضايق منهم مهما بذلت أنني من جهد لإخفاء مشاعري.					
4- أستمتع بوجودي في الحفلات والاجتماعات					
5- نادرًا ما أشعر بالضيق وعدم الراحة من النقد والتوبيخ.					
6- أستطيع أن أنسجم مع كل الناس صغيرهم وكبيرهم، غنيهم وفقيرهم.					
7- سرعتي في الكلام تفوق معظم الناس.					
8- القليل من الناس حساسون ومتفاهمون مثلي.					
9- عادة ما يكون من الصعب على أن أمنع نفسي عن الابتسام والضحك عندما أحكي نكتة أو قصة هزيلة.					
10- يستغرق الناس وقتًا لمعرفتي جيدًا.					
11- يعد الناس أكبر مصدر لسعادتي وأحزاني.					
12- عندما أكون مع مجموعة من أصدقائي فغالبًا ما أكون أنا المتحدث إليهم.					
13- عندما أكتئب أحاول أن أجعل الآخرين من حولي مكتئبين أيضًا.					

العبارات	لا تنطبق علي إطلاقا	تنطبق علي قليلاً	تنطبق علي	تنطبق علي كثيرًا	تنطبق علي تمامًا
14- أثناء تواجدي في الحفلات أستطيع أن أدرك في الحال أي شخص يهتم بي.					
15- دائمًا يستطيع الناس من خلال تعبيرات وجهي معرفة مدى ما أشعر به من ارتباك.					
16- أحب أن أشارك في الأنشطة الاجتماعية.					
17- أفضل أكثر أن أشارك في المناقشات السياسية بدلاً من أن أجلس ألاحظ وأحلل ما يقوله الآخرون.					
18- أجد أحيانًا أنه من أن أنظر في وجوه الآخرين الصعب عندما أتحدث معهم.					
19- أخبرني البعض بأنهم يعرفون مشاعري من عينيّ.					
20- أهتم بمعرفة كل ما يجذب انتباه الناس.					
21- لست ماهرًا تمامًا في ضبط انفعالاتي أو التحكم في مشاعري.					
22- أفضل الأعمال التي تتطلب الاشتراك مع أكبر عدد ممكن من الناس.					
23- أتأثر بدرجة كبيرة بالحالة النفسية لمن يحيطون بي.					

العبارات	لا تنطبق علي إطلاقا	تنطبق علي قليلاً	تنطبق علي	تنطبق علي كثيرًا	تنطبق علي تمامًا
24- لست ماهرًا في إجراء المحادثات حتى ولو سبق الإعداد لها.					
25- أشعر عادة بعدم ارتياح لتعاملي مع الناس الآخرين.					
26- أستطيع بسهولة أن أفهم طبيعة أي شخص من خلال ملاحظته وهو يتعامل مع الآخرين.					
27- أستطيع أن أخفي مشاعري الحقيقية عن أي شخص.					
28- أختلط عادة بالآخرين أثناء الحفلات والاجتماعات.					
29- هناك مواقف معينة أشعر فيها بالقلق بخصوص ما أقوله أو أفعله، وهل هو صحيح أم لا.					
30- أجد صعوبة في التحدث أمام جمع كبير من الناس.					
31- أضحك عادة بصوت مرتفع.					
32- أبدو دائمًا وكأنني أعرف المشاعر الحقيقية للناس الآخرين مهما حاولوا وبذلوا الجهد لإخفائها.					
33- أستطيع أن أمنع نفسي عن الضحك حتى لو حاول أصدقائي أن يجعلوني أضحك أو أبتسم.					

العبارات	لا تنطبق علي إطلاقا	تنطبق علي قليلاً	تنطبق علي	تنطبق علي كثيرًا	تنطبق علي تمامًا
34- أبادر عادة بتقديم نفسي للغرباء.					
35- أعتقد أحيانًا أنني آخذ ما يقوله الناس بشكل شخصي أو على أنه يمسني.					
36- عندما أكون مع مجموعة من الناس يضطرب تفكيري بخصوص الأشياء الصحيحة التي يجب أن أتحدث عنها.					
37- ينتابني أحيانًا اضطراب يجعل أصدقائي وأسرتي يدركون أنني غاضب أو منزعج لوجودي معهم.					
38- أستطيع أن أفهم طبيعة أي شخص بعدما أقابله مرة واحدة.					
39- من الصعب علي جدًا أن أتحكم في انفعالاتي.					
40- عادة ما أكون الشخص الذي يبادر بمحادثة الآخرين					
41- إن ما يعتقده الآخرون عن تصرفاتي يؤثر قليلاً وقد لا يؤثر إطلاقًا.					
42- عادة ما أكون ماهرًا جدًا في إدارة المناقشات الاجتماعية.					
43- تعبيرات وجهي عمومًا تكون عادية.					

العبارات	لا تنطبق علي إطلاقا	تنطبق علي قليلاً	تنطبق علي	تنطبق علي كثيرًا	تنطبق علي تما ا
44- يعد وجودي مع الناس من أعظم الأشياء التي تسعد حياتي.					
45- لديَّ قدرة كبيرة على المحافظة على مظهري المادي حتى لو كنت مضطربًا.					
46- عندما أحكي قصة لشخص ما أستخدم كثيرًا من الإشارات والأمثلة لتوضيح ما أقوله.					
47- غالبًا ما أكون قلقًا ومشغولاً من أن يسيء الآخرون فهم شيء ما قلته لهم.					
48- غالبًا ما أشعر بعدم الانسجام مع الناس الآخرين الذين يختلفون عني في المستوى الاجتماعي.					
49- نادرًا ما أُظهر غضبي.					
50- أستطيع أن أكتشف المحتال منذ اللحظة الأولى التي أراه فيها.					
51- أنسجم عادة بتصرفاتي وأفكاري مع أي مجموعة يتصادف وجودي فيها.					
52- عندما أكون في مناقشة مع الآخرين فإنني أشارك بنصيب كبير في الحديث.					

العبارات	لا تنطبق علي إطلاقا	تنطبق علي قليلاً	تنطبق علي	تنطبق علي كثيرًا	تنطبق علي تمامًا
53- منذ صغري يؤكد لي والداي على ضرورة أن يكون سلوكي حسنًا في مخاطبة الناس ومعاملتهم.					
54- لست ماهرًا في الاختلاط بالناس أثناء الحفلات.					
55- غالبًا ما أقترب من أصدقائي أو ألمسهم عندما أتحدث إليهم.					
56- أشعر بالضيق عندما يحكي لي الناس الآخرون عن مشاكلهم.					
57- عندما أكون من الداخل غاضبًا وأكاد أنفجر أستطيع أن أخفي ذلك.					
58- أستمتع في الاجتماعات والحفلات بالحديث مع مختلف الناس.					
59- أتأثر بشدة بأي شخص يبتسم لي أو يعبس في وجهي.					
60- أشعر بعدم الراحة أو بأني غريب في الحفلات التي يحضرها عدد كبير من الأشخاص المهمين جدًا.					
61- لديَّ القدرة على تحويل حفلة مملة إلى حفلة مليئة بالضحك والمرح.					

العبارات	لا تنطبق علي إطلاقا	تنطبق علي قليلاً	تنطبق علي	تنطبق علي كثيرًا	تنطبق علي تمامًا
62- أصرخ أحيانًا عند رؤية مشهد محزن.					
63- أستطيع أن أتظاهر بأني سعيد جدا في المواقف الاجتماعية حتى لو كنت غير ذلك في الحقيقة.					
64- أعتبر نفسي شخصًا منعزلاً.					
65- أنا حساس جدًا للنقد.					
66- ألاحظ أحيانًا أن الناس من مختلف المستويات يشعرون بأنهم غير منسجمين أو متكيفين معي.					
67- لا أحب أن أكون محل أو محور انتباه أحد.					
68- لا أتأخر عن تقديم التشجيع ومعانقة أي شخص لديه مشكلة للتخفيف عنه.					
69- نادرًا ما أستطيع أن أخفي مشاعري القوية.					
70- أستمتع بالذهاب إلى الحفلات الكبيرة ومقابلة أشخاص جدد.					
71- من المهم جدًا أن يحبني الناس الآخرون.					
72- أقول أحيانًا أشياء خاطئة عندما أبدأ محادثة مع الغرباء.					

العبارات	لا تنطبق علي إطلاقا	تنطبق علي قليلاً	تنطبق علي	تنطبق علي كثيرًا	تنطبق علي تمامًا
73- نادرًا ما أظهر مشاعري وانفعالاتي.					
74- أستطيع أن أقضي ساعات لمجرد مشاهدة الناس الآخرين					
75- أستطيع بسهولة أن أتظاهر بالغضب والحزن حتى لو كنت فعلاً أشعر بالسعادة.					
76- لا أحب أن أتحدث مع الغرباء إلا إذا تحدثوا هم معي.					
77- أصبح عصبيًا إذا اعتقدت أن شخصًا ما يراقبني.					
78- يتم اختياري غالبًا لأكون قائد المجموعة.					
79- يخبرني أصدقائي أحيانًا بأنني أتحدث كثيرًا.					
80- يخبرني الآخرون غالبًا بأني شخص حساس وعاطفي.					
81- يعرف الناس مشاعري حتى لو حاولت أن أخفيها عنهم.					
82 أميل لأن أنعش أي حفلة وأن أدخل عليها المرح.					
83- أهتم عمومًا بما أكونه عن الآخرين من انطباعات.					
84- غالبًا ما أجد نفسي في مواقف اجتماعية غير ملائمة لا أحسد عليها.					

العبارات	لا تنطبق علي إطلاقا	تنطبق علي قليلاً	تنطبق علي	تنطبق علي كثيرًا	تنطبق علي تمامًا
85- لا أعبر عن غضبي بالصياح أو الصراخ.					
86- عندما يكون أصدقائي قلقين أو متضايقين فإنهم يقصدونني لأمد إليهم يد العون وأساعدهم على تحقيق الهدوء والطمأنينة.					
87- أستطيع بسهولة أن أغير من نفسي فأبدو شخصًا سعيدًا في لحظة وحزينًا في لحظة أخرى.					
88- أستطيع أن أتحدث لساعات عن أي موضوع.					
89- أهتم غالبًا بفكرة الآخرين وانطباعاتهم عني.					
90- أستطيع أن أنسجم بسهولة وسرعة مع أي موقف اجتماعي.					

ملحق رقم (3)

اختبار تقدير الذات

إعداد عادل عبد الله محمد (1991)

تعليمات:

فيما يلي مجموعة من العبارات من المحتمل أن تعكس مشاعرك... اقرأ كل عبارة بعناية ثم ضع علامة (✓) أمام العبارة تحت الاختيار الذي تراه يناسبك ... لا تتوقف كثيرا للاستجابة لكل عبارة.

م	العبارة	لا تنطبق علي إطلاقًا	تنطبق علي قليلاً	تنطبق إلى حد ما	تنطبق إلى درجة كبيرة	تنطبق تمامًا
1	من غير المحتمل أن أتحدث مع غيري من الناس حتى يبدأ هو الحديث معي.					
2	أتصف بأنني غير بارع في المواقف الاجتماعية.					
3	من الصعب عليَّ أن أدافع عن وجهة نظري حينما أواجه بآراء الآخرين.					
4	أنا ذو شخصية قوية.					
5	عندما أعمل مع مجموعة فإنني أرغب في أن أتحمل مسئولية أو تبعة بعض الأشياء.					
6	أنا واثق من نفسي.					
7	عادة ما أتوقع نجاحي في الأعمال التي أقوم بها.					
8	أشعر بأنني واثق من مظهري.					
9	أنا أحب الاختلاط بالآخرين.					

م	العبارة	لا تنطبق علي إطلاقًا	تنطبق علي قليلاً	تنطبق إلى حد ما	تنطبق إلى درجة كبيرة	تنطبق تمامًا
10	أشعر بالراحة كلما تقربت من شخص له سلطة أو نفوذ علي.					
11	أتمتع بوجودي مع الآخرين وأعمل باستمرار على تجنب المواجهات الاجتماعية معهم.					
12	حينما أكون في وسط مجموعة وأريد أن أقول شيئًا يصبح تفكيري مشوشًا.					
13	حينما أكون في مجموعة فإنني أفعل ما يريده الآخرون ولا أقدم أنا أية اقتراحات.					
14	حينما أختلف مع الآخرين فإن رأيي عادة هو الذي يؤخذ به.					
15	أشعر بأنني واثق من سلوكي الاجتماعي.					
16	أشعر بالثقة في قدرتي على أن أقترب من أي شخص أقابله وأن أتعامل معه.					
17	أحاول باستمرار أن أسيطر على المواقف المختلفة.					
18	أتصف بأنني سعيد.					
19	ينظر الآخرون إليَّ باحترام.					
20	أتمتع بوجودي في مقدمة مجموعة كبيرة من المشاهدين.					
21	حينما أقابل شخصًا غريبًا فغالبًا ما أعتقد أنه أفضل مني.					

م	العبارة	لا تنطبق علي إطلاقًا	تنطبق علي قليلاً	تنطبق إلى حد ما	تنطبق إلى درجة كبيرة	تنطبق تمامًا
22	أتمتع باللقاءات الاجتماعية لأنها تجمعني بالآخرين.					
23	من الصعب علي أن أبدأ محادثة مع الغرباء.					
24	من الطبيعي أن يلتفت الآخرون لي عند اتخاذ القرارات.					
25	أصر على مواجهة الآخرين بجرأة.					
26	أشعر بالأمان والاطمئنان في المواقف الاجتماعية.					
27	أحب أن أمارس تأثيري في المواقف الاجتماعية.					
28	يبدو أنني غير قادر على أن أدع الآخرين يهتمون بي أو يعاملونني بكياسة أو لطف.					
29	أفضل أن أكون مسئولاً عن الآخرين إلى درجة كبيرة.					
30	أشعر بالراحة حينما يقترب مني شخص ذو نفوذ أو سلطة.					
31	أصف نفسي بأنني متردد وغير قادر على اتخاذ قرار.					
32	ليس لديَّ أية شكوك حول مقدرتي أو كفاءتي الاجتماعية.					

ملحق رقم (4)

مقياس الشعور بالوحدة

إعداد عبد الرقيب البحيري (1985)

تعليمات:

فيما يلي مجموعة من العبارات تعبر عما نشعر به غالبًا. اقرأ كل عبارة بعناية. ثم ضع علامة (✓) تحت الخانة التي تحدد مدى انطباق كل عبارة على ما تشعر به. لا تتوقف كثيرًا للاستجابة لكل عبارة.

م	العبارات	أبدًا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا
1	أشعر بأنني على وفاق مع المحيطين بي.				
2	أشعر أنني أفتقد الصحبة.				
3	ليس هناك شخص يمكنني أن أميل إليه.				
4	لا أشعر بأنني وحيد.				
5	أشعر بأنني عضو في مجموعة أصدقاء.				
6	لي تأثير واضح على المحيطين بي.				
7	لا تدوم علاقتي بأحد فترة طويلة.				
8	لا يشاركني مَن حولي اهتماماتي وأفكاري.				
9	إنني شخص منطلق.				
10	هناك إناس أشعر بأنني قريب منهم.				
11	أشعر أنني مُهمَل ممن حولي.				
12	علاقاتي الاجتماعية سطحية.				
13	لا أحد يعرفني جيدًا.				
14	أشعر بأنني معزول عن الآخرين.				

م	العبارات	أبدًا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا
15	أستطيع أن أجد الصحبة عندما أرغب في ذلك.				
16	هناك إناس يفهمونني حقًا.				
17	إنني مخلوق تعس لأنني منسحب.				
18	يحيط بي الناس لكنهم بعيدون عني.				
19	هناك إناس يمكنني التحدث إليهم.				
20	هناك إناس يمكنني الميل إليهم.				

فهرس الجداول

فهرس الأشكال

المحتويات

أسباب الشعور
بالوحدة النفسية لدى الشباب

لا شك أن الإنسان كائن اجتماعي يميل بالفطرة للتجمُّع ويبحث دائماً عن الآخر، تلك واحدة من أبرز ملامح الحياة الإنسانية؛ بل وتتحقَّق ماهيتنا الإنسانية. من هنا يسعى الإنسان إلى التواصل والارتباط بالآخر.

وتُعد ظاهرة الشعور بالوحدة النفسية، باتفاق الباحثين، واحدة من أخطر الظواهر التي تواجه الإنسان المعاصر، ومشكلة تُعد بمثابة نقطة البداية لعواقب وخيمة. ورغم ذلك فلا تزال هذه الظاهرة تفتقر إلى البحث والتمحيص رغم آثارها الخطيرة.

وهذا الكتاب يناقشها.


9 789773 563975



هلا للنشر والتوزيع
www.halapublishing.net
hala@halapublishing.net
للتسوق عبر الإنترنت WWW.halapublishing.com